

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением
педагогического совета

от «19» апреля 2023 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

**Возраст обучающихся: с 9 лет
Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ
2023 г.**

Оглавление

1. Общие положения.....	2
1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	2
1.2. Цель программы.....	8
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	14
2.2. Объем Программы.....	16
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	16
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	21
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	22
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	30
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	32
3. Система контроля	35
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	35
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	37
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	37
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	50
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	50
4.2. Учебно-тематический план.....	61
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	67
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	70
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	70
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	77
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	80
Приложение 1.....	82

1. Общие положения

1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – «спорт лиц с поражением ОДА»))» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1084 ¹ (далее – ФССП):

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
легкая атлетика - бег 60 м (Т35)	116	050	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т35, Т36)	116	051	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - бег 60 м (Т35-Т38)	116	052	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 60 м (Т36)	116	053	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т37, Т38)	116	054	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т45, Т61-Т64)	116	055	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	056	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - бег 60 м (Т46,Т47)	116	057	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 100 м (RR1-3 или Т71-72)	116	047	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т33)	116	058	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т35)	116	059	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т36)	116	060	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 100 м (Т34)	116	061	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т35)	116	062	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т36)	116	063	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т37)	116	064	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т37, Т38)	116	096	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 100 м (Т38)	116	097	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т42, Т63)	116	098	1	7	1	1	Л

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71704).

легкая атлетика - бег 100 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	099	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 100 м (Т44, Т62, Т64)	116	100	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т45-Т47)	116	101	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т51)	116	102	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т52)	116	104	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т53)	116	105	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т54)	116	106	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т33, Т34)	116	107	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т35)	116	108	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т38)	116	109	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 200 м (Т35)	116	110	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т36)	116	111	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 200 м (Т37)	116	112	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т37, Т38)	116	113	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 200 м (Т38)	116	114	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т42, Т43, Т62, Т63)	116	115	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	116	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 200 м (Т44, Т64)	116	117	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т45-Т47)	116	118	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т51)	116	119	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т52)	116	121	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т53)	116	122	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т54)	116	123	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т61)	116	124	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т35, Т36)	116	125	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 400 м (Т35-Т38)	116	126	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 400 м (Т37)	116	127	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т37, Т38)	116	128	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 400 м (Т38)	116	129	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61, Т63, Т64)	116	130	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61-Т64)	116	131	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 400 м (Т45-Т47)	116	132	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т51, Т52)	116	133	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т53)	116	135	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т54)	116	136	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т62)	116	137	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т33, Т34)	116	138	1	7	1	1	Л

легкая атлетика - бег 800 м (Т36)	116	139	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38)	116	140	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38, Т45-Т47, Т51-Т54)	116	141	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 800 м (Т37, Т38)	116	142	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 800 м (Т45-Т47)	116	143	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т51, Т52)	116	144	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т53)	116	145	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т54)	116	146	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т35, Т36)	116	147	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т35-Т38)	116	148	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 1500 м (Т37, Т38)	116	149	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т45, Т46)	116	150	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (Т51, Т52)	116	151	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т53, Т54)	116	153	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000 м (Т35-Т38)	116	158	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 5000 м (Т45-Т47)	116	159	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 5000 м (Т51, Т52)	116	160	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000 м (Т53, Т54)	116	162	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 10000 м (Т45, Т46)	116	163	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т45, Т46)	116	261	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т52-Т54)	116	303	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4x100 м - смешанная (Т11-Т13, Т33-Т34, Т51-Т54, Т35-Т38, Т42-Т47, Т61-Т64)	116	308	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42, Т63)	116	313	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	314	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т43, Т61, Т62)	116	315	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т44, Т64)	116	316	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т45-Т47)	116	317	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36)	116	318	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38)	116	337	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38, Т42-Т47)	116	391	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - прыжок в длину (Т37)	116	412	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т38)	116	425	1	7	1	1	Л

легкая атлетика - прыжок в длину (Т42, Т61, Т63)	116	500	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	501	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в длину (Т44, Т62, Т64)	116	502	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т45-Т47)	116	503	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание булавы (F31, F32)	116	505	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание булавы (F31, F32, F51)	116	506	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - метание булавы (F51)	116	507	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F32-F34)	116	508	1	7	1	1	А
легкая атлетика - метание диска (F32-F38)	116	509	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - метание диска (F35, F36)	116	510	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F35-F38)	116	511	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - метание диска (F37)	116	512	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F38)	116	513	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F40, F41)	116	514	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F42, F63)	116	515	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F43, F44, F62-F64)	116	516	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F51, F52)	116	517	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F51-F57)	116	518	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание диска (F53, F54)	116	519	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F55, F56)	116	520	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F57)	116	521	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F33, F34)	116	522	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F33-F38)	116	523	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F35, F36)	116	524	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F37)	116	525	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F38)	116	526	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F40, F41)	116	527	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F40-F46)	116	528	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F40-F46, F62-F64)	116	529	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F42-F44, F61-F64)	116	530	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F45, F46)	116	531	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F52-F57)	116	532	1	7	1	1	Н

легкая атлетика - метание копья (F53, F54)	116	533	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F55, F56)	116	534	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F57)	116	535	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F32)	116	536	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F32-F36)	116	537	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F33)	116	538	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F34)	116	539	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F35)	116	540	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F36)	116	541	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F37)	116	542	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F38)	116	543	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F40)	116	544	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F40-F46, F61-F64)	116	545	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F41)	116	546	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F42, F61, F63)	116	547	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F43, F44, F62, F64)	116	548	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F45, F46)	116	549	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F52)	116	550	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F52-F57)	116	551	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F53)	116	552	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F54, F55)	116	553	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F56, F57)	116	554	1	7	1	1	Л

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России (от 28 декабря 2022 г.), а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 21 ноября 2014 года № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией конвенции о правах инвалидов»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года (далее - Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства труда Российской Федерации от 13 июня 2017 года № 486н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082;

Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты учреждения.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их 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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

1.2. Цель программы

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.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Адаптивная физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения.

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх.

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Почти все виды спорта, так или иначе используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, инвалидов, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Таблица 2

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спортлиц 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	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарези другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять	Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, метания, прыжки: «Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «Т71», «Т72», «RR1», «RR2», «RR3».

	<p>средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>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</p>	
--	--	--	--

		конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, 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>	Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, метания, прыжки: «Т/Ф34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/Ф45», «Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62».

		<p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	<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 парез, 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 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</p>	<p>Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, метания, прыжки: «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64».</p>

		<p>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>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице 2:

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

- «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T/F34-36», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62», «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3» – спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 3. В таблице 3 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 3

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	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	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, у учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа №634)
 - наличия у обучающегося в установленном порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА». (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа №634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двухкратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа №634)

2.2 Объем Программы.

Объем программы указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-20	20-22	22-24
Общее количество часов в год	234-364	416-468	520-728	728-832	936-1040	1040-1144	1144-1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

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)*

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, за тем основная работа (в этой части занятия нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре и состоят или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(пп. 3.8 приказ №634)*

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по

подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

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;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

Таблица 6

Спортивные соревнования

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части,

касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3. главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп.3.4 Приказа № 634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1. главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп.3.1 Приказа №634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп.3.2 Приказа №634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (пп.3.3 Приказа №634)

2.5. 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 так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитательной работы:

создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

социальная защита детей на основе личностной ориентации;

сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1. 1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1. 2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, 	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
2. 3	Участие в массовых спортивных мероприятиях: - «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья» - «Кросс Наций»	Формирование здорового образа жизни	В течение года
2. 4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
2. 5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	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	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

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов 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	Кибербезопасность обучающихся		
4. 1.	Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасностью, поиске верного решения.	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года
5	Мероприятия по противодействию идеологии терроризма		
5. 1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а также по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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, реализующие образовательные программы спортивной подготовки, 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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, 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 допинг-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 или 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 его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной	1. Нормативно-правовое регулирование	В течение года

подготовки	антидопинговых мероприятий.	
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Последствия допинга для здоровья 2.3. Допинг и зависимое поведение. 2.4. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу -НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1.Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу. 2.3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 2.4. Запрещенные субстанции и методы	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу -НЕТ!»	1 раз в год

	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.3. Предотвращение допинга в спорте 2.4. Основы методики антидопинговой профилактики	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	5. Родительские собрания: 5.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 5.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	6. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.
- Уметь провести подготовку к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол.
- Участвовать в судействе учебных соревнований с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных соревнований самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить соревнования в качестве судьи.

2. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям.
- Уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы.
- Уметь вести протокол.
- Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных соревнований самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить соревнования в качестве судьи.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практики приведены в таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию

			спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к

		мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющим проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н).*

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа №634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 приказа № 634)*

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах 11, 12, 13, 14.

Таблица 11

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
1.2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
1.3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
1.4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
2.3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.5.	Бег 400 м (за минимальное время)	с	не менее	
			1	
3. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
3.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.4.	Бег на 30 м	с	не менее	
			6,5	8,0
3.5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

4. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
4.1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
4.2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
5.1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
5.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
5.3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
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	
6. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
6.1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
6.2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
6.4.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 12

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины

1. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.1.	Бег на колясках 1000 м	мин. с	не более	
			5.0	6.0
1.2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
1.3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
1.4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
1.5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
2. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0
2.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
2.3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
2.4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
2.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.6.	Бег 400 м	с	не более	
			115,0	-
2.7.	Бег 400 м	с	не более	
			-	95,0
3. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
3.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
3.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5

4. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, (III функциональная группа)				
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
4.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
4.3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
5. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
5.1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
5.2.	И.П. –сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	макси-мальное	-
5.5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное
6. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
6.1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	макси-мальное	-
6.2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное
6.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
6.4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
6.5.	И.П. –сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
7.1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 20 кг.	количество раз	макси-мальное	-
7.2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 10 кг.	количество раз	-	макси-мальное
7.3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание и разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	макси-мальное	-
7.4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное

7.5.	И.П. –сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
7.6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
7.9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
1.2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
1.3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	макси-мальное	-
1.4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	макси-мальное
2. Для спортивных дисциплин легкая атлетика– бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
2.1.	Бег на колясках 1000 м	мин. с	не более	
			3.25	3.40

2.2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
2.3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
2.4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	макси-мальное	-
2.5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	макси-мальное
3. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
3.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
3.5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.6.	Бег 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
4. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 1000 м	мин. с	не более	
			3.30	4.20
4.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
4.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0

5.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
5.3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, (III функциональная группа)				
6.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
6.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
6.3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
6.5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
7.1.	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
7.2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
7.3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
7.4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
8. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
8.1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
8.2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
8.3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок	количество	не менее	

	медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	раз	9	8
8.4.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 45 кг.	количество раз	макси- мальное	-
8.5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 35 кг.	количество раз	-	макси- мальное
9. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
9.1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 55 кг.	количество раз	макси- мальное	-
9.2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 40 кг.	количество раз	-	макси- мальное
9.3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
9.4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
9.5.	Бег на 30 м	с	не более 6,0 6,5	
9.6.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 10 9	
9.7.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 10 9	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки	Спортивный разряд «кандидат в мастераспорта»		

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,0	84,0
1.2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			28,0	37,0
1.3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	

			15,5	20,5
1.4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	количество раз	не менее	
			1	-
1.5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	количество раз	не менее	
			-	1
2. Для спортивных дисциплин легкая атлетика– бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
2.1.	Бег на колясках 1000 м	мин. с	не более	
			3.05	3.25
2.2.	Бег на колясках 600 м	мин. с	не более	
			1.30	2.10
2.3.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,5	72,0
2.4.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			29,0	34,0
2.5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	количество раз	не менее	
			1	
3. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
3.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
3.5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.6.	Бег 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
4. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 1000 м	мин. с	не более	
			3.15	4.10
4.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	30,0
4.3.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	70,0
4.4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,5

4.5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	9,0
5.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	25,0
5.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,0
5.4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.5	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, (III функциональная группа)				
6.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	3.35
6.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
6.3.	Бег на 300 м	с	не более	
			52,0	60,0
6.4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.5.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,0
7. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
7.1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг	количество раз	максимальное	-
7.2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	количество раз	-	максимальное -
7.3.	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	

7.4.	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	
7.5.	Подтягивание из вила на низкой перекладине	количество раз	максимальное	
8. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
8.1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 60 кг	количество раз	максимальное	-
8.2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	-	максимальное
8.3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	-
8.4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	9
8.5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 55 кг.	количество раз	максимальное	-
8.6.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 45 кг.	количество раз	-	максимальное
8.7.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
9. Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
9.1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 70 кг.	количество раз	максимальное	-
9.2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой 45 кг.	количество раз	-	максимальное
9.3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг	количество раз	максимальное	-
9.4.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
9.5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
9.6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
9.7.	И.П. – сидя. 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	
9.7.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие			

	<p>дистанции, легкаяатлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкаяатлетика – прыжки</p>	<p>Спортивный звание «мастер спорта России»</p>
--	---	---

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, выделяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки – годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годового цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов с поражением ОДА. Программный материал на всех этапах подготовки разрабатывается тренером в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера;

б) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный,

б) повторный,

в) игровой,

г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная часть задачи первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:

а) для овладения и совершенствования техники;

б) развития быстроты и ловкости;

в) развития силы;

г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодоззируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с поражением ОДА.

Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:
На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация, средствами общей физической подготовки (ОФП);
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с ПОДА»;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с ПОДА».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с ПОДА;

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

В процессе тренировочных занятий спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок спортсмена на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 520 для лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет 50-64 %, на этапе высшего спортивного мастерства 22-40%, а, например, объем специальной физической подготовки на начальном этапе составляет 18-30%, на этапе ВСМ 35- 46%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

Развитие выносливости.

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности-способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для спортсменов колясочников).

Развитие быстроты.

Быстрота-способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.

4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
7. Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортсменов колясочников).
8. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно- связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают тугоподвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости.

Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.

2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).

3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.

4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

5. Подвижные игры и спортивные игры.

6. Эстафеты.

7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель.

Данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения спортсменами колясочниками.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Скоростно-силовая подготовка – процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.

2. Занятия в тренажёрном зале.

3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье, клуб).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.

2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.

3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.

4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.

5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.

6. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью.

7. Жим от груди методом отбивания.

Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, гонки на колясках прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России. История Паралимпийских игр. Легкая атлетика как вид спорта. Правила в легкой атлетике (спорт лиц с поражением ОДА).

1. Понятия «физическая культура», «спорт».
2. История развития физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура как составная часть общей культуры.
4. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
5. Понятия «адаптивная физическая культура», «адаптивный спорт».
6. История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России.
7. Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в реабилитации и абилитации людей с инвалидностью, их интеграции в общество.
8. История Паралимпийских игр.
9. История развития спорта лиц с поражением ОДА.
10. Легкая атлетика как вид спорта. История развития легкой атлетики, легкой атлетики (спорт лиц с поражением ОДА).
11. Правила по легкой атлетике (спорт лиц с поражением ОДА).

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся адаптивным спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

1. Понятие о гигиене и санитарии.
2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
3. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
5. Режим дня спортсмена.
6. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
9. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
10. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Тема 3. Самоконтроль

При изучении теоретической части необходимо уделить особое внимание самоконтролю спортсменов с поражением ОДА.

1. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
2. Контроль пульса во время тренировочного занятия.
3. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.
4. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
5. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
6. Ведение дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы: социализация и интеграция спортсменов, имеющих ограничения в здоровье, в общество, возвращение к активной жизни, трудовой и профессиональной деятельности; воспитание культурно-нравственной личности с активной гражданской позицией, чувством патриотизма, уважительным отношением к занятиям физической культурой и спортом; негативным отношением к вредным привычкам, сформированной культурой нулевой терпимости к допингу; обеспечение спортивных сборных команд по спорту лиц с поражением ОДА, способных достойно защищать честь Республики Мордовия на соревнованиях различного уровня.

Направления работы:

1. Безопасность (обеспечение безопасных условий тренировочного процесса; воспитание ответственного отношения спортсменов к собственной безопасности и безопасности окружающих).

2. Здоровье (создание условий для сохранения здоровья, физического развития; воспитание ответственного отношения спортсменов к сохранению собственного здоровья, негативного отношения к вредным привычкам).

3. Антидопинг (формирование культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах).

4. Культура и нравственность (воспитание культурно-нравственной личности, уважительного отношения к физической культуре и спорту, в том числе, к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; воспитание чувства коллективизма, поддержки, взаимовыручки, создание дружественного микроклимата).

5. Гражданская позиция и патриотизм (воспитание гражданской ответственности, достоинства, уважения к истории и культуре своей страны).

6. Семья (совместное взаимодействие: тренера, спортсмена и родителей (законных представителей) спортсмена; воспитание чувства взаимного доверия, опоры поддержки, уверенности в «завтрашнем дне»).

7. Межэтнические отношения (укрепление толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, соблюдения прав и свобод человека, поддержание межнационального мира и согласия. Профилактика экстремизма, гармонизация межэтнических и межкультурных отношений).

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях

должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план приведен в таблице 15.

Таблица 15

Учебно-тематический план

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

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочно м этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Итого на этапе совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного	≈ 1200		

	мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

				<p>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.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	функционально е и структурное ядро спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановитель ные 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» 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 и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*.

При организации тренировочного процесса с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
 - неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата.
- Выделяют три основные группы лиц с поражением ОДА:

1. Лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей. К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации

нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. Ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения. Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии. В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD.

2. Лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом.

3. Лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

В 2013 году Международный Паралимпийский комитет (МПК) утвердил 10 типов поражений, при наличии которых спортсмен имеет право принимать участие в соревнованиях по Паралимпийским видам спорта из них 8 относятся к спорту лиц с поражением ОДА:

1. Нарушение мышечной силы - определяется снижением силы мышцы или группы мышц, например, параплегия, квадриплегия, мышечная дистрофия, последствия полиомиелита, Spina bifida.

2. Нарушение диапазона пассивных движений - уменьшение диапазона движений в одном или более суставах, например, вследствие заболевания артрогрипозом. Однако, гипермобильность суставов, нестабильность суставов, а также острые и воспалительные состояния, приводящие к снижению диапазона движений, такие как артрит, не считаются «допустимыми поражениями».

3. Дефицит конечности - это полное или частичное отсутствие костей или суставов в результате травмы (например, травматическая ампутация), заболевания (например, рак кости) или врожденного дефицита конечности (например, дисмелия, недоразвитие конечности).

4. Разница длины нижних конечностей - укорочение костей одной нижней конечности в результате врожденного недоразвития или травмы.

5. Низкий рост - высота роста в положении стоя уменьшена в связи с аномальными размерами костей верхних и нижних конечностей или туловища, например, в результате ахондроплазии, дисфункции гормона роста.

6. Гипертонус мышц - это состояние, характеризующееся аномальным повышением мышечного напряжения и уменьшенной способностью мышцы растягиваться. Гипертонус мышц может быть результатом травмы, болезни или состояний, которые включают повреждения центральной нервной системы. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин церебральный паралич, но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульт, травма) или рассеянного склероза.

7. Атаксия - является неврологическим признаком и симптомом, который проявляется отсутствием координации мышечных движений. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин церебральный паралич, но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульт, травма) или рассеянного склероза.

8. Атетоз - характеризуется непроизвольными патологическими движениями и трудностью в поддержании симметричного положения тела. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин церебральный паралич, но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульт, травма).

Особенностями построения тренировочного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является: построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов; профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениями и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами спортивной подготовки являются:

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

На тренировочных этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 16, 17);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 18);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 16

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
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 обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
20.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
21.	Доска информационная	штук	2
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
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 (2,8х2,8 м)	штук	3
62.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
63.	Резина для перчаток (лист 30х40 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	комплект	2

	трековыхколясок		
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 споражением 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 дисковразного веса	комплект	6
97.	Электромегафон	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

Таблица 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наимено- вание	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивно й специализац ии)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
1.	Бинты кистевые	пар	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	3	1
2.	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающе гося	-	-	4	1	4	1	4	1
4.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающе гося	-	-	4	1	4	1	4	1
5.	Велотрубка для переднего колеса для трековой	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	4	1

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

	дискового карбонового колеса для трековой коляски										
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

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
1.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
8.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
11.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
12.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
13.	Перчатки для гоночной	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

	коляски										
14	Плавки женские	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	3	1
15	Рюкзак спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков	пар	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
17	Сумка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	1
18	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающе гося	-	-	1	3	1	2	1	2
19	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающе гося	-	-	1	3	1	2	1	2
20	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	3	1
21	Топик женский	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	3	1
22	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	3	1	3	1
23	Футболка	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	3	1
24	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	3	1

25	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

10. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>

11. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>

12. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.

13. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

14. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

15. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

16. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>

17. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры,
<http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>
18. Наука о тренерской работе (Abstracts),
<http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
19. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
20. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
21. Министерств спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>:
22. Паралимпийский комитет России: <http://www.paralymp.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-20	20-22	22-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-3		4-2		2-1		1
		1.	Общая физическая подготовка	117-182	208-234	208-291	291-333	281-312
2.	Специальная физическая подготовка	70-109	125-140	146-204	204-233	281-312	312-343	343-374
3.	Техническая подготовка	23-36	42-47	78-109	109-125	187-208	208-229	263-287
4.	Тактическая подготовка	5-7	8-9	10-15	15-17	19-21	21-23	34-37
5.	Психологическая подготовка	9-15	17-19	31-44	44-50	56-62	62-69	92-100
6.	Теоретическая подготовка	5-7	8-9	10-15	15-17	19-21	21-23	23-25
7.	Участие в спортивных	-	-	16-22	22-25	56-62	62-69	92-100

	соревнованиях							
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-15	15-17	19-21	21-23	23-25
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-7	8-9	10-15	15-17	19-21	21-23	46-50
Общее количество часов в год		234-364	416-468	520-728	728-832	936-1040	1040-1144	1144-1248