

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «Московская
теннисная академия»

Д.В.Клебанов

20 24 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с ограничениями ОДА»
(дисциплина «теннис на колясках»)**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «теннис на колясках» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённым приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – ФССП).

2. Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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 города Москвы и спортивных сорных команд Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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 (лет)	Возрастные границы лиц (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины теннис на колясках				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	9	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	14	III	1
			II	
			I	

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, отражены в приложении 1 к настоящей Программе.

5. Объем Программы

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

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

- учебно-тренировочные занятия учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные;
- учебно-тренировочные мероприятия;

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток	
	Мероприятия для комплексного	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

- спортивные соревнования;

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	1	2	2
Основные	–	3	4	6

- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

7. Годовой учебно-тренировочный план (приведен в приложении № 2 к настоящей программе).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

- на тапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

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

8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных мероприятиях, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - практическое и теоретическое изучение требований, предъявляемых к местам проведения соревнований.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - овладение приёмами выполнения упражнений; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - подготовка и участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, направленных на привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Рациональное построение тренировочного процесса	- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе; - введение специальных профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.); - повышение эмоционального фона тренировочных	В течение года

		занятий.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - посещение спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий, организуемых в г. Москве с участием именитых спортсменов.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках и иных мероприятиях, организуемых ГБУ ДО «Московская теннисная академия»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приведен в приложении № 3 к настоящей программе).

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

План профилактических антидопинговых мероприятий (далее План) составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Международной Федерации тенниса: <https://www.itftennis.com/en/about-us/governance/anti-doping/>;
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.
- План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:
 - принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
 - права, обязанности и ответственность спортсменов;
 - нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
 - последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные. экономические последствия и санкции;
 - субстанции и методы, включённые в Запрещённый список;
 - риски использования БАД;
 - использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещённых субстанций;
 - процедура допинг-контроля;
 - понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтверждённой антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

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:

- наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену во соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода запрещённого во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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 запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительство не регулирует соответствующим образом их производства. 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 ссылкой на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе необходимо реализовывать дополнительные образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

10. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Результат проведения мероприятий
Этап начальной подготовки	Обучение в ходе учебно-тренировочного процесса	В течение года	Знание принципов построения учебно-тренировочного занятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучение в ходе учебно-тренировочного процесса инструкторским и судейским навыкам	В течение года	Умение самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, дать правильную оценку выполнению упражнений, в процессе проведения соревнований уметь вести счет очков.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Обучение проведению тренировочных занятий и соревнований	В течение года	Умение правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения, составные части, содержание, знать правила проведения и судейства соревнований

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

Систематический медицинский контроль для лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочной этапе (этапе спортивной специализации), осуществляется в виде углублённого медицинского обследования на базе Филиала № 6 Государственного автономного учреждения здравоохранения города Москвы «Московского научно-практического центра медицинской реабилитации восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы». Для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – на базе Филиала № 1 ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ, для членов спортивных сборных команд Российской Федерации – на базе ФМБА России.

Этап спортивной подготовки	Углубленное медицинское обследование	Сроки проведения	Результат проведения мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Филиал № 11 ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ	По сроку действия допуска	Медицинский допуск до прохождения спортивной подготовки, выявление отклонений в

Этап совершенствования спортивного мастерства	Филиал № 1 ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ, ФМБА России (для членов сборных команд России)	По сроку действия допуска	состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточнение степени
Этап высшего спортивного мастерства	Филиал № 1 ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ, ФМБА России (для членов сборных команд России)	По сроку действия допуска	тренированности и способности выполнять запланированные нагрузки, получение рекомендаций по восстановлению после больших физических нагрузок

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки спортивная подготовка Учреждением не осуществляется.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.45. 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.

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

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
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
2.	Бег на коляске 400 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	Не менее	
			1	
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча провой и левой руками (в координации) (на максимальное расстояние)	Количество раз	Максимальное	
6.	И.П. – лёжа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	Максимальное	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения не этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«И.П.» – исходное положение.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 15 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
2.	Бег на коляске 100 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
3.	Бег на коляске 800 м	Количество раз	Не менее	

			4
4.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола (1 кг) правой и левой рукой вперёд	Количество раз	Не менее 4
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
6.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках самостоятельно	Количество раз	Максимальное
7.	И.П. – лёжа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	Количество раз	Максимальное
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивной дисциплины «теннис на колясках»	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

Сокращения, используемое в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 15 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
2.	Бег на коляске 100 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
3.	Бег на коляске 800 м	Количество раз	Не менее	
			1	
4.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола (1 кг) правой и левой рукой вперёд	Количество раз	Не менее	
			5	
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
6.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках самостоятельно	Количество раз	максимальное	–
7.	И.П. – лёжа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	Количество раз	–	максимальное
1.	Для спортивной дисциплины теннис на колясках	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

Сокращения, используемое в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3–6

месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 1 сентября.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами-преподавателями тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 60 минут.

Учебно-тренировочный этап	1-й год обучения	Знакомство со специфическими группами средств теннисистов: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счётом, участие в соревнованиях, получение спортивной квалификации. Начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.
	2-й год обучения	Совершенствование и закрепление предыдущего материала. Изучение приемов, действий и их составляющих, которые используются для разучивания новых технических приёмов - подача, уходы с задней линии, приём подачи, «свеча», укороченные удары. Приобретение разносторонней физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.
	3-й год обучения	Совершенствование и закрепление предыдущего материала. Совершенствование освоенных действий, устранение технических недостатков – подача, уходы с задней линии, приём подачи, «свеча», укороченные, игра по линии справа; слева. Постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок; - повышение интенсивности занятий. Участие в соревнованиях, получение спортивной квалификации.
	4-й год обучения	Совершенствование и закрепление предыдущего материала. Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее изучение и совершенствование технических приемов, игровых комбинаций, получение/подтверждение спортивной квалификации.
Учебно-тренировочный этап	5-й год обучения	Совершенствование и закрепление предыдущего материала. Приобретение соревновательного опыта.

		Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами, переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов; увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки, постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок. Дальнейшее изучение и совершенствование технический приемов, игровых комбинаций, получение спортивной квалификации. Участие в соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й год обучения	Повторение учебного материала предыдущих лет. Развитие скоростной выносливости; - адаптация к нагрузкам высокой интенсивности; - воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы. Участие в соревнованиях, получение/подтверждение спортивной квалификации.
	2-й год обучения	Повторение учебного материала предыдущих лет. Прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами, увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий, развитие скоростной выносливости. Дальнейшее изучение и совершенствование технический приемов, игровых комбинаций, получение спортивной квалификации.
	3-й год обучения	Повторение учебного материала предыдущих лет. Прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами, увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий, развитие скоростной выносливости. Дальнейшее изучение и совершенствование технический приемов, игровых комбинаций, получение спортивной квалификации.
Этап высшего спортивного мастерства	1-й год обучения	Повторение учебного материала предыдущих лет. Прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами, увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий, развитие скоростной выносливости. Дальнейшее изучение и совершенствование технический приемов, игровых комбинаций, получение спортивной квалификации.
	Последующие годы	Повторение учебного материала предыдущих лет. Прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами, увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий, развитие скоростной выносливости. Дальнейшее изучение и совершенствование технический

		приемов, игровых комбинаций, получение спортивной квалификации. Обязательное участие в официальных соревнованиях и подтверждение норм (результатов) разряда КМС на официальных соревнованиях.
--	--	---

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определённые условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится всё, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на обучающегося, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства обучающегося – восстановительные и адаптационные.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта теннис

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

15. Учебно-тематический план (приведен в приложении № 4 к настоящей программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» относятся особенности его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), требующихся для занятий определённой спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

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

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА осуществляется на спортивной объекте, находящемся в оперативной управлении Учреждения по адресу: г. Москва, ул. Удальцова, д. 54, в состав которого входят: крытые теннисные корты (покрытие хард), раздевалки, душевые, медицинский кабинет.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)			

1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	1
2.	Камеры для колясок	штук	8
3.	Активная инвалидная коляска для тенниса	штук	4
4.	Инструменты для ремонта колясок	комплект	1
5.	Компрессор для колёс	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	4
8.	Препятствия для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	2
9.	Намотка для ракетки	штук	200
10.	Покрышка для колясок	штук	12
11.	Ракетка теннисная	штук	12
12.	Стойка для теннисной сетки	штук	4
13.	Теннисная сетка	штук	2
14.	Теннисный мяч	штук	200
15.	Эспандер	штук	8
16.	Станок для натяжки ракеток	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)											
1.	Активная инвалидная коляска для тенниса	штук	На обучающегося	—	—	1	3	1	3	1	3
2.	Камера для колясок	штук	На обучающегося	—	—	4	1	4	1	4	1
3.	Мяч для тенниса	штук	На обучающегося	—	—	75	1	150	1	150	1
4.	Намотка для ракетки	штук	На обучающегося	—	—	150	1	150	1	365	1
5.	Покрышка для колясок	штук	На обучающегося	—	—	6	1	10	1	10	1

6.	Ракетка теннисная	штук	На обучающего	–	–	1	1	2	1	3	1
7.	Струны для ракеток	комплект	На обучающего	–	–	10	1	20	1	20	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименован ие	Един ица изме рени я	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовк и		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенств ования спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)											
1.	Кепка	штук	На обучающе гося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающе гося	–	–	–	–	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочн ый	штук	На обучающе гося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	Пар	На обучающе гося	–	–	1	1	1	1	2	1
5.	Носки	пар	На обучающе гося	–	–	2	1	4	1	6	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	На обучающе гося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Соревновате льная форма	комп лект	На обучающе гося	–	–	–	–	1	1	2	1
8.	Спортивные брюки	штук	На обучающе гося	–	–	1	1	1	1	2	1
9.	Сумка-чехол для транспортир	штук	На обучающе гося	–	–	1	3	1	3	1	3

	овки колёс коляски										
10	Сумка-чехол для транспортир овки коляски	штук	На обучающе гося	–	–	1	3	1	3	1	3
11	Футболка	штук	На обучающе гося	–	–	1	1	1	1	2	1
12	Чехол для ракетки	штук	На обучающе гося	–	–	1	2	1	1	1	1
13	Шорты	штук	На обучающе гося	–	–	1	1	1	1	2	1
14	Юбка	штук	На обучающе гося	–	–	1	1	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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

утверждённым приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утверждённым приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается Московским учебным спортивным центром Москомспорта.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

- материалы тренерских семинаров;
- материалы судейских семинаров;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА, утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084;

- примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА, утвержденная приказом Минспорта России от 13 марта 2024 № 271;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 № 127-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент спорта города Москвы (www.sport.mos.ru)
3. Всероссийская федерация лиц с ПОДА (<https://www.fpoda.ru/>)
4. Московская федерация лиц с ПОДА (<https://mospoda.ru/>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru>)
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru/>)
8. Паралимпийский комитет России (<https://parallymp.ru/>)

Приложение № 1

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с
поражением ОДА» (дисциплина
«теннис на колясках»)

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии,	Теннис на колясках: «Quad Class», «Open Class».

		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. 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). 4. 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 (обучающийся не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный	Теннис на колясках: «Open Class».

	пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым лицам, проходящим спортивную	спастический парализ, гемипарез, монопарез); Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).
		3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спинабифиды и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
		4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона

		движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 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.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела	Теннис на колясках: «Open Class».

		позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.
--	--	---

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с
поражением ОДА» (дисциплина
«теннис на колясках»)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства								
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах						
							4,5-6	6-9		10-12	12-14	16-18	20-22
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
Наполняемость групп (человек)													
1.	Общая физическая подготовка	6-3		4-2			2-1		1				
2.	Специальная физическая подготовка	30-45		25-35			20-30		13-25				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25-33		32-36			35-43		42-46				
4.	Техническая подготовка	0-2		1-3			1-4		1-5				
5.	Тактическая подготовка	20-25		22-28			24-30		25-32				
		1-2		2-3			2-4		3-5				

6.	Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-4	2-5
7.	Психологическая подготовка	1-2	2-4	2-5	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-2	1-4	2-5	3-7
Общее количество часов в год		234-468	520-728	832-936	1040-1144

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с
поражением ОДА» (дисциплина
«теннис на колясках»)

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение лекций с обучающимися, законными представителями обучающихся на различные антидопинговые тематики	В течение года	Проведение лекций с привлечением специалистов Москомспорта и РУСАДА, обладающих соответствующей квалификацией и полномочиями, на темы: -История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил; -Ценности спорта и принципы честной игры; -Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.
	Родительское собрание с законными представителями обучающихся	В начале года, далее при необходимости	Проведение беседы тренером-преподавателем с законными представителями обучающихся в рамках родительского собрания на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» с использованием памятки для родителей, знакомство с сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Проведение лекций с обучающимися, законными представителями обучающихся (при необходимости) на различные антидопинговые тематики	В течение года	Проведение лекций с привлечением специалистов Москомспорта и РУСАДА, обладающих соответствующей квалификацией и полномочиями, на темы:

специализации)			- История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы; - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил; - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга; - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге; - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка; - Плюсы и минусы использования БАД.
	Прохождение обучающимися, законными представителями обучающихся (при необходимости) онлайн обучения на сайте РУСАДА	В начале года, далее при необходимости	Антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.
	Родительское собрание с законными представителями обучающихся	В начале года, далее при необходимости	Проведение беседы тренером-преподавателем с законными представителями обучающихся в рамках родительского собрания на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» с использованием памятки для родителей, знакомство с сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА.
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Проведение лекций с обучающимися, законными представителями обучающихся (при необходимости) на различные антидопинговые тематики	Проведение лекций с привлечением специалистов Москомспорта и РУСАДА, обладающих соответствующей квалификацией и полномочиями, на темы: - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и

мастерства		допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие; - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты; - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга; - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные; - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка; - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД; - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций; - Стадии и процессы допинг-контроля: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена; - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.
------------	--	---

	Прохождение обучающимися, законными представителями обучающихся (при необходимости) онлайн обучения на сайте РУСАДА	В начале года, далее при необходимости	Антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.
	Родительское собрание с законными представителями обучающихся (при необходимости)	В начале года, далее при необходимости	Проведение беседы тренером-преподавателем с законными представителями обучающихся в рамках родительского собрания на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» с использованием памятки для родителей, знакомство с сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с
поражением ОДА» (дисциплина
«теннис на колясках»)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём 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 «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	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 в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	≈ 600/960		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского и параолимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и параолимпийского движения. История Параолимпийских игр. Термин «Параолимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая параолимпийским движением – Международным параолимпийским комитет
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям поражением ОДА»

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Параолимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200		Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и параолимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/напряженность	≈ 200		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт 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 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.	
Всего на этапе 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.
	Учёт 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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий