

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

сведения о сертификате эп

Сертификат: 6b2d13369a19bc7e9829c3c64c5df3ca
Владелец: ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»
Действителен: с 03.08.2023 по 26.10.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»

В.Д.Выборнов

«1» сентября 2023 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»
спортивно-адаптивной школы «Юность Москвы»
равных возможностей

Москва
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (Таблица 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1100¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
голбол (B1,B2,B3)	115	029	2	7	1	1	Я
дзюдо - весовая категория 44 кг (B1,B2,B3)	115	030	1	7	1	1	Д
дзюдо - весовая категория 48 кг (B1,B2,B3)	115	031	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 52 кг (B1,B2,B3)	115	032	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 57 кг (B1,B2,B3)	115	033	1	7	1	1	С
дзюдо - весовая категория 60 кг (B1,B2,B3)	115	034	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 63 кг (B1,B2,B3)	115	035	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 66 кг (B1,B2,B3)	115	036	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 70 кг (B1,B2,B3)	115	037	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 73 кг (B1,B2,B3)	115	038	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 78 кг (B1,B2,B3)	115	039	1	7	1	1	Б
дзюдо - весовая категория 78+ кг (B1,B2,B3)	115	040	1	7	1	1	Я
дзюдо - весовая категория 81 кг (B1,B2,B3)	115	041	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 90 кг (B1,B2,B3)	115	042	1	7	1	1	А
дзюдо - весовая категория 90+ кг (B1,B2,B3)	115	043	1	7	1	1	Ю
дзюдо - весовая категория 100 кг (B1,B2,B3)	115	044	1	7	1	1	М
дзюдо - весовая категория 100+ кг (B1,B2,B3)	115	045	1	7	1	1	М
дзюдо - абсолютная категория (B1,B2,B3)	115	046	1	7	1	1	М
дзюдо - командные соревнования (B1,B2,B3)	115	047	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 60 м (B1)	115	093	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 60 м (B2)	115	061	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 60 м (B3)	115	081	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 100 м (B1)	115	062	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 100 м (B2)	115	071	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 100 м (B3)	115	080	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 200 м (B1)	115	063	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 200 м (B2)	115	072	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 200 м (B3)	115	082	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 300 м (B1)	115	064	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 300 м (B2)	115	073	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 300 м (B3)	115	083	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 400 м (B1) - круг 200м	115	185	1	7	1	1	Ф
легкая атлетика - бег 400 м (B1)	115	065	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400 м (B2) - круг 200м	115	186	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400 м (B2)	115	074	1	7	1	1	Я

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71697).

легкая атлетика - бег 400 м (B3) - круг 200м	115	221	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400 м (B3)	115	084	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 600 м (B1)	115	066	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 600 м (B2)	115	075	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 600 м (B3)	115	085	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 800 м (B1) - круг 200м	115	222	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 800 м (B1)	115	067	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 800 м (B2) - круг 200м	115	223	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 800 м (B2)	115	076	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 800 м (B3) - круг 200м	115	224	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 800 м (B3)	115	086	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (B1) - круг 200м	115	225	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 1500 м (B1)	115	068	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (B2) - круг 200м	115	226	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 1500 м (B2)	115	077	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (B3) - круг 200м	115	227	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 1500 м (B3)	115	087	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 3000 м (B1) - круг 200м	115	228	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - бег 3000 м (B2) - круг 200м	115	229	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - бег 5000 м (B1)	115	069	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000 м (B2)	115	078	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000 м (B3)	115	088	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 10 000 м (B1)	115	070	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 10 000 м (B2)	115	079	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 10 000 м (B3)	115	089	1	7	1	1	М
легкая атлетика - марафон (B1,B2,B3)	115	090	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (B1)	115	100	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (B2)	115	106	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (B3)	115	112	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - метание копья (B1)	115	101	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - метание копья (B2)	115	107	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - метание копья (B3)	115	113	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - метание мяча (B1,B2,B3)	115	099	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - прыжки в высоту (B1)	115	098	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжки в высоту (B2)	115	105	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжки в высоту (B3)	115	111	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжки в длину (B1)	115	096	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжки в длину (B2)	115	103	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжки в длину (B3)	115	109	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжки тройным (B1)	115	097	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжки тройным (B2)	115	104	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжки тройным (B3)	115	110	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (B1)	115	102	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - толкание ядра (B2)	115	108	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - толкание ядра (B3)	115	114	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - пятиборье (B3)	115	115	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - эстафета 4х 60 м (B1,B2,B3)	115	091	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - эстафета 4х100 м (B1,B2,B3)	115	092	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4х200 м (B1,B2,B3)	115	095	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - эстафета 4х400 м (B1,B2,B3)	115	094	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (B1) - бассейн 25м	115	230	1	7	1	1	Д

плавание - баттерфляй 100 м (B1)	115	166	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (B2) - бассейн 25м	115	231	1	7	1	1	Н
плавание - баттерфляй 100 м (B2)	115	167	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (B3) - бассейн 25м	115	232	1	7	1	1	Д
плавание - баттерфляй 100 м (B3)	115	168	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 200 м (B1)	115	169	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 200 м (B2)	115	170	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 200 м (B3)	115	171	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 50 м (B1)	115	163	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 50 м (B2) - бассейн 25м	115	233	1	7	1	1	Ю
плавание - баттерфляй 50 м (B2)	115	269	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 50 м (B3) - бассейн 25м	115	234	1	7	1	1	Н
плавание - баттерфляй 50 м (B3)	115	270	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 50 м (B1) - бассейн 25м	115	235	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 50 м (B1)	115	154	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 50 м (B2) - бассейн 25м	115	236	1	7	1	1	Н
плавание - брасс 50 м (B2)	115	155	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 50 м (B3) - бассейн 25м	115	237	1	7	1	1	Н
плавание - брасс 50 м (B3)	115	156	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м (B1) - бассейн 25м	115	238	1	7	1	1	Н
плавание - брасс 100 м (B1)	115	157	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м (B2) - бассейн 25м	115	239	1	7	1	1	Н
плавание - брасс 100 м (B2)	115	158	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м (B3) - бассейн 25м	115	240	1	7	1	1	Н
плавание - брасс 100 м (B3)	115	159	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м (B1)	115	160	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м (B2)	115	161	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м (B3)	115	162	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (B1) - бассейн 25м	115	241	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м (B1)	115	127	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (B2) - бассейн 25м	115	242	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 50 м (B2)	115	128	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (B3) - бассейн 25м	115	243	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 50 м (B3)	115	129	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (B1) - бассейн 25м	115	244	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (B1)	115	130	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (B2) - бассейн 25м	115	245	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (B2)	115	131	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (B3) - бассейн 25м	115	246	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (B3)	115	132	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 200 м (B1) - бассейн 25м	115	247	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 200 м (B1)	115	133	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 200 м (B2) - бассейн 25м	115	248	1	7	1	1	Н

плавание - вольный стиль 200 м (B2)	115	134	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 200 м (B3) - бассейн 25м	115	249	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 200 м (B3)	115	135	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м (B1)	115	136	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м (B2)	115	137	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м (B3)	115	138	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 800 м (B1)	115	139	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 800 м (B2)	115	140	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 800 м (B3)	115	141	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 1500 м (B1)	115	142	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 1500 м (B2)	115	143	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 1500 м (B3)	115	144	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 50 м (B1) - бассейн 25м	115	250	1	7	1	1	Н
плавание - на спине 50 м (B1)	115	145	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 50 м (B2) - бассейн 25м	115	251	1	7	1	1	Н
плавание - на спине 50 м (B2)	115	149	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 50 м (B3) - бассейн 25м	115	252	1	7	1	1	Н
плавание - на спине 50 м (B3)	115	150	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (B1) - бассейн 25м	115	253	1	7	1	1	Н
плавание - на спине 100 м (B1)	115	146	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (B2) - бассейн 25м	115	254	1	7	1	1	Н
плавание - на спине 100 м (B2)	115	147	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (B3) - бассейн 25м	115	255	1	7	1	1	Н
плавание - на спине 100 м (B3)	115	148	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м (B1)	115	151	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м (B2)	115	152	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м (B3)	115	153	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м (B1)	115	172	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м (B2)	115	173	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м (B3)	115	174	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 400 м (B1)	115	175	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 400 м (B2)	115	176	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 400 м (B3)	115	177	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета вол. стиль 4х 50м (B1,B2,B3)	115	178	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета вол. стиль 4х100м (B1,B2,B3) - бассейн 25м	115	256	1	7	1	1	Н
плавание - эстафета вол. стиль 4х100м (B1,B2,B3)	115	179	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета комбинир. 4х 50м (B1,B2,B3)	115	180	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета комбинир. 4х100м (B1,B2,B3) бассейн 25м	115	257	1	7	1	1	Н
плавание - эстафета комбинир. 4х100м (B1,B2,B3)	115	181	1	7	1	1	Я

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» может осуществляться с использованием сетевой формы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Класс	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «гобол», «торбол», «футбол»				
Этал начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	4
			B1	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	4
			B2	3
			B1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	1
			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	J2	4
			J1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	J2	2
			J1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	J2	1
			J1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	J2	1
			J1	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	5
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2

(этап спортивной специализации)			B1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	3
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	B3	4
			B2	3
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	B3	3
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	1
			B2	1
			B1	1

5. Объем Программы.

Таблица 3

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 года	Свыше года		
Для спортивных дисциплин «борьба», «дзюдо», «самбо»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-11	11-14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-572	572-728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин «гольбол», «торбол»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-10	10-16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-520	520-832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»						
Количество часов в неделю	3-6	4-6	6-12	12-16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	156-312	208-312	312-624	624-832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В1»)						
Количество часов в неделю	5-6	6-8	8-10	10-12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	260-312	312-416	416-520	520-624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)						
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В1»)						
Количество часов в неделю	4,5-5	5-6	6-7	9-11	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Общее количество часов в год	234-260	260-312	312-364	468-572	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
------------------------------	---------	---------	---------	---------	--	--

При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанные с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства- с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

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

3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа занимающихся (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);

4. Самостоятельная подготовка осуществляется по индивидуальному плану, составленному тренером, проводится в домашних условиях в присутствии родителей

5. Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресу:

ГКОУ СКОШИ №30, г. Москва, Олений вал, д. 22;

СК "Коломенский", г. Москва, Коломенский проезд, владение 15а;

НУ КСРК ВОС, г. Москва, ул. Куусинена, д.19а;

ООО СК "Торпедо, г. Москва, ул. Автозаводская, д.21;

ЗАО ОЦ "Им. братьев Знаменских", г. Москва, ул. Стромынка, д. 4;

ГКОУ Школа №1501, г. Москва, Успенский пер., д. 3, стр. 3;

СК "Акватория ЗИЛ", г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23а;

УСЦ "Труд", г. Москва, Варшавское шоссе, д. 14;

ООО "Гэлакси-Спорт", г. Москва, ул. Сиреневый бульвар, д. 2, стр. 1а;

МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Госпитальная набережная, д. 4/2, стр. 1;

ГБУ "МКСШОР Восток", г. Москва, 1-й Курьяновский проезд, д. 16;

ГКОУ СКОШИ №31, г. Москва, ул. Молдагуловой, д. 6а;

СК "Медведково Арена", г. Москва, Студеный проезд, д. 1А;

6. Теоретические занятия;

7. Индивидуальные уроки;
8. Совместные учебно-тренировочные занятия;
9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).
10. Занимающиеся могут быть объединены в учебно-тренировочные группы с разными этапами подготовки, если:
 - разница в уровне подготовки обучающихся в объединенной группе не превышает более двух разрядов или званий;
 - соблюдается допустимая единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечивается техника безопасности;
 - учебная нагрузка в таких группах устанавливается по наивысшему этапу в данной группе.

11. Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 4

N п/п	Вид 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	-	14	14	14

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

12. Спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «настольный теннис»				
Контрольные	3	4	4	5
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «самбо»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	3
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				
Контрольные	4	5	6	7
Отборочные	-	3	4	4
Основные	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины плавание				
Контрольные	3	3	3	3
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

13. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «гольбол», «горбол»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	51-60	25-30	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-15	20-25	20-25	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	7-9	10-15
4.	Техническая подготовка (%)	15-25	25-35	25-35	25-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-9	10-15	10-20	10-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	4-8	4-8	4-8
8.	Интегральная подготовка (%)	2-3	2-3	4-5	10-15
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «самбо»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	15-20	13-17	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30-40	15-23	15-22	13-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-9	7-11	7-11
4.	Техническая подготовка (%)	8-10	25-35	25-35	25-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10	25-35	25-30	25-35

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-8	6-8	8-10	8-10
8.	Интегральная подготовка (%)	1-4	6-8	6-8	8-10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-63	49-56	40-48	35-44
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-30	32-46	32-46	23-48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-5	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	3-7	1-5	4-6	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-9	2-10	3-10	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	1-2	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-2	1-2	2-3	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	2-4	3-5	5-7
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В1»)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-48	38-42	33-37	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-20	22-25	26-30	41-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	2-3
4.	Техническая подготовка (%)	26-30	23-27	20-24	18-22

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	4-7	4-7	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-4	3-4	3-4	3-4
8.	Интегральная подготовка (%)	-	2-3	5-6	6-7
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «B2», «B3»)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	56-64	48-52	33-37	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	6-9	13-17	26-30	40-44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-5	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	12-22	16-20
5.	Тактическая, теоретическая,	2-5	2-5	2-5	2-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-			
7.	Медицинские, медико-биологические,	2-3	2-3	2-3	2-3
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	5-7	8-10
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «B1»)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	33-37	33-37	25-32	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	24-28	30-35	43-47
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	2-3
4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-7	5-8	5-8

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-4	3-4	3-4	3-4
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	1-2	4-5	5-6
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «B2», «B3»)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	33-37	33-37	28-32	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	24-28	31-35	43-47
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	2-3
4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	6-9	4-7	5-8	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	3-4	3-4	3-4	3-4
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	1-2	4-5	5-6

14. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 7

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

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года

2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные	...	...

	образовательные программы спортивной подготовки		
--	--	--	--

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

План профилактических антидопинговых мероприятий составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Международной федерации IBSA;

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, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о путях тестирования и предоставление информации о местонахождении.

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки	1. Лекция. - Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. Причины введения антидопинговых правил. 2 Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 3. Лекция. Антидопинговые правила Паралимпийского комитета России	Сентябрь Декабрь Апрель	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция. - Лекарственные средства и БАД как носители запрещенных субстанций 2 Лекция. - Предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования	Октябрь Январь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	спортсменами, находящимися под юрисдикцией Паралимпийского комитета, запрещенных субстанций и методов, в соответствии с основополагающим принципом Международного стандарта 3. Лекция. - Действия Паралимпийского комитета, связанные с антидопинговой деятельностью 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил.	Апрель Июль	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 2 Лекция. - Руководство Паралимпийского комитета по допинг-контролю для тестируемых спортсменов в паралимпийских видах спорта 3. Лекция. - Допинг в спорте, почему используется допинг, роль спортсмена, персонала. Спортивные ценности, честность, этика, спортивное поведение. 4. Лекция Предоставление информации о местонахождении в системе АДАМС 5. Лекция - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. 6. Лекция Перечень субстанций и методов, запрещенных для целей Уголовным кодексом Российской Федерации	Сентябрь Ноябрь Январь Март Май Июнь Август	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

16. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, проводя учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 10

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы Учебно-тренировочного этапа (ЭСС) (все периоды)				
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающимися обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение	Организация и проведение спортивно-массовых	В	Тренеры-

	методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	мероприятий под руководством тренера-преподавателя	соответствии с планом спортивной подготовки	преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогическое и медико-биологические средства: Упражнения на растяжение; Разминка; Массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; Психорегуляция мобилизирующей направленности; Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный; Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине

18. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие этапы НП и на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» 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 слепых»;
- 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 приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие учебно-тренировочные этапы, этап совершенствования спортивного мастерства.

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

слепых»;

- 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 три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 приоритетно, 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 три года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

19. 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
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «спорт слепых»**

Таблица 11

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «гольбол», «горбол»				
1.	Челночный бег 6х6 м (от ворот до 6 м линии, возвращение спиной к воротам)	с	не более	
			35,0	40,0
2.	Передача мяча вокруг пояса (за 10 с)	количество раз	не менее	
			4	
3.	«Группировка» лежа на боку касание локтями коленей (за 10 с)	количество раз	не менее	
			5	
4.	Удержание мяча на вытянутой вперед руке	с	не менее	
			3,0	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	
6.	Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины «дзюдо», «самбо»				
1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			9,0	7,0
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	60
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	

2.	Бег на 600 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	
2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	в координации	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»				
1.	Бег на 60 м	с	без учета времени	-
2.	Бег на 150 м	с	без учета времени	-
3.	Бег на 100 м	с	-	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1»)				
1.	Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			3	2
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	7.0
2.	Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	5
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

Для спортивных дисциплин «гоббол», «торбол»				
1.	Передача мяча в парах (расстояние между игроками 8 метров) (за 10 с)	количество раз	не менее	
			3	
2.	Челночный бег 9х6х3 (от ворот до 9 м линии, возвращение спиной к воротам) (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			2	
3.	Передача мяча вокруг пояса (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	
4.	Исходное положение - лежа на боку, коснуться локтями коленей (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	
5.	Удержание мяча на вытянутой вперед руке	с	не менее	
			10,0	
6.	Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»), самбо (класс «B1», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	100
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»), самбо (класс «B1», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	

4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7/
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	90
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	7
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	7
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»), самбо (класс «B2», «B3», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
7.	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			9	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	9
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	9
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»), самбо (класс «B2», «B3», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не менее	

	перекладине 90 см		10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	100
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,5	35,0
4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,5	5,2
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,5
4.	Бег на 150 м	с	не более	
			22,8	32,0
5.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			0.50	1.10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	150
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.05	1.13
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0

2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.02	1.10
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,50	5,80
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			9,50	7
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,80	6,00
5.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			10,00	7,50
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1»)				
1.	Плавание 100 м	мин, с	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12 кг	количество раз	не менее	
			10	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			50	45
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Плавание 100 м	мин, с	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			14	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «голбол», «настольный теннис», «торбол», «футбол», «дзюдо», «самбо»				
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»
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «биатлон», «борьба», «боулинг», «велоспорт-тандем», «горнолыжный спорт», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «пауэрлифтинг», «плавание», «пулевая стрельба», «спортивный туризм», «триатлон», «шахматы», «шашки»		
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», «первый спортивный разряд»

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 слепых»

Таблица 13

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «гоббол», «торбол»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	
2.	Челночный бег 4х9 м	с	не более	
			30,0	
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			8.0	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	
6.	Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
7.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг>», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»), «самбо» (класс «ВЪ» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг»)				

1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			20,0	22,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	6
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8

Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»), «самбо» (класс «B1», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг»)

1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			25,0	26,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
7.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6

Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»), «самбо» (класс «B2», «B3», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг»)

1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			20,0	22,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с	количество раз	не менее	

	выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола		1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10

Для спортивных дисциплин «джудо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»), «самбо» (класс «B2», «B3», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг»)

1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			24,0	26,0
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	135
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	7
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			14	10

Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «B1»)

1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,5
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	23,5
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	55,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,3	4,7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180

Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «B2», «B3»)

1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,0	9,3
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			19,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	53,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.10	4.00
2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			18.30	-
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.30
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	55,0
5.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.55	2.15
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.10
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	4.00
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.52	2.10
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			49,0	53,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,8
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками	м, см	не менее	

	снизу		12,00	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	6,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	10,00
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса тела обучающегося	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,0	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,0	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	7,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,00
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			14	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	50
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным способом	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»
3.	Плавание вольным стилем 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			18	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от	количество раз	не менее	

	гимнастической скамьи		20	
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			90	
7.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	15
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «голбол», «настольный теннис», «торбол», «футбол», «дзюдо», «самбо»	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
2.	Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «биатлон», «борьба», «боулинг», «велоспорт-тандем», «горнолыжный спорт», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «пауэрлифтинг», «плавание», «пулевая стрельба», «спортивный туризм», «триатлон», «шахматы», «шашки»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
3.	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

Таблица 14

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»				
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	
2.	Челночный бег 4х9 м	с	не более	
			25,0	
3.	Бег на 1500	мин, с	без учета времени	
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с количество раз	не менее	
			40	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
6.	Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола	количество раз	не менее	
			40	
7.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на	количество раз	не менее	
			70	

Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»), самбо (класс «B1», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг»)

1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			20,0	22,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
4.	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	14

Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»), самбо (класс «B1», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг»)

1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			25,0	26,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
3.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			11	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	10
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			-	5

Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»), самбо (класс «B1», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг»)

1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			20,0	22,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	145
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	

	на полу		18	14
Для спортивных дисциплин «джудо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»), самбо (класс «B1», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг»)				
1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			24,0	26,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	14
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	135
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	12
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «B1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,5	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			47,5	53,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			245	195
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,9
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	51,5
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,6	4,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			255	210
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «B1»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.45	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.00

3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.40
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.50	2.00
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	52,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.40
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			2.55	3.30
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.45	1.55
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			46,0	50,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «B1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			90	60
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			80	45
3.	Приседание со штангой на плечах	количество раз	не менее	
			100	85
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			13,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,50
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «B2», «B3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			105	70
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			95	50
3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	90
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,5	-

6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			14,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	12,50
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			14	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	50
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 800 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			18	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	15
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «гольбол», «настольный теннис», «торбол», «футбол», «дзюдо», «самбо»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
2.	Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «биатлон», «борьба», «боулинг», «велоспорт- тандем», «горнолыжный спорт», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «пауэрлифтинг», «плавание», «пулевая стрельба», «спортивный туризм», «триатлон», «шахматы», «шашки»	Спортивное звание «мастер спорта России»		
3.	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы			

20. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Таблица 15

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 «спорт слепых» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских 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 по спортивным дисциплинам по	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.

	виду спорта «спорт слепых»			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	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 «спорт слепых»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	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. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

	Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых			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, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	≈ 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 «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 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 направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	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 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

21. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия

В официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» 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 слепых».

22. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту слепых.

Программа реализуется на базах (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;
- бассейн плавательный 50 или 25 метров;
- наличие тренажерного зала;
- легкоатлетический манеж (ядро);
- открытый легкоатлетический стадион;
- прилегающие территории к спортивным объектам;
- парки и лесополосы;
- наличие раздевалок, душевых;
- восстановительные центры;
- 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)²;

23. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «гольбол»			
121.	Ворота гольбольные	комплект	1
122.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
123.	Коврик гимнастический	штук	10
124.	Кушетка массажная	штук	1
125.	Мат гимнастический (поролоновый)	комплект	5
126.	Мяч баскетбольный	штук	1
127.	Мяч гольбольный	штук	10
128.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

129.	Мяч футбольный	штук	1
130.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
131.	Помост тяжелоатлетический разборный малый	штук	1
132.	Рулетка	штук	1
133.	Секундомер	штук	3
134.	Скамья гимнастическая	штук	5
135.	Скотч разметочный	штук	20
136.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
137.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
138.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
139.	Эспандер	штук	10
Для спортивной дисциплины «дзюдо»			
171.	Весы до 150 кг	штук	1
172.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
173.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг)	комплект	3
174.	Гимнастическая палка «бодибар» (от 2 до 10 кг)	штук	6
175.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
176.	Гонг боксерский	штук	1
177.	Дорожка беговая электрическая	штук	1
178.	Доска информационная	штук	1
179.	Зеркало	штук	2
180.	Канат для лазания	штук	3
181.	Канат для перетягивания	штук	1
182.	Ковер «татами»	комплект	1
183.	Координационная платформа («Босу»)	штук	2
184.	Кушетка массажная	штук	2
185.	Лента эспандер (резиновая)	штук	6
186.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	12
187.	Мат гимнастический	комплект	2
188.	Модуль для бросков	штук	4
189.	Мяч баскетбольный	штук	2
190.	Мяч для фитнеса (разного диаметра)	штук	4
191.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
192.	Мяч футбольный	штук	2
193.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
194.	Перекладина гимнастическая	штук	1
195.	Пояс ручной для страховки	штук	2
196.	Секундомер электронный	штук	4
197.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
198.	Скамья гимнастическая	штук	3
199.	Стенка гимнастическая	штук	6
200.	Стойки силовые под штангу	комплект	1
201.	Табло информационное электронное	комплект	2
202.	Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала	комплект	2
203.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
204.	Турник навесной	штук	4
205.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
206.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	2

207.	Эспандеры резиновые ленточные	комплект	2
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»			
208.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
209.	Брус для отталкивания	штук	1
210.	Буфер для остановки ядра	штук	1
211.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
212.	Грабли	штук	1
213.	Гриф штанги олимпийский 15 кг	штук	2
214.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
215.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
216.	Диск массой 0,75 кг	штук	8
217.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
218.	Диск массой 1,5 кг	штук	8
219.	Диск массой 1,75 кг	штук	12
220.	Диск массой 2,0 кг	штук	10
221.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
222.	Доска информационная	штук	2
223.	Колокол сигнальный	штук	1
224.	Конус высотой 15 см	штук	10
225.	Конус высотой 30 см	штук	20
226.	Конь гимнастический	штук	1
227.	Копье массой 400 г	штук	15
228.	Копье массой 500 г	штук	15
229.	Копье массой 600 г	штук	20
230.	Копье массой 700 г	штук	20
231.	Копье массой 800 г	штук	20
232.	Круг для места метания диска	штук	1
233.	Круг для места толкания ядра	штук	1
234.	Мат гимнастический	штук	10
235.	Мяч для метания 140 г	штук	10
236.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
237.	Ограждение для метания диска	штук	1
238.	Палочка эстафетная	штук	10
239.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
240.	Пистолет стартовый	штук	2
241.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
242.	Рулетка (10 м)	штук	3
243.	Рулетка (100 м)	штук	2
244.	Рулетка (20 м)	штук	3
245.	Рулетка (50 м)	штук	2
246.	Секундомер	штук	10
247.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
248.	Скамья гимнастическая	штук	20
249.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
250.	Стартовые колодки	пар	10
251.	Стенка гимнастическая	штук	2
252.	Стойка для приседания со штангой	штук	1

253.	Указатель направления ветра	штук	4
254.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
255.	Электромегафон	штук	1
256.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
257.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
258.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
259.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
260.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
261.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
262.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
Для спортивной дисциплины «плавание»			
332.	Весы медицинские	штук	2
333.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
334.	Доска для плавания	штук	4
335.	Доска информационная	штук	2
336.	Кушетка массажная	штук	1
337.	Ласты тренировочные для плавания	комплект	8
338.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	20
339.	Мат гимнастический	штук	6
340.	Мяч ватерпольный	штук	5
341.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
342.	Перекладина гимнастическая	штук	1
343.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
344.	Поплавки-вставки для ног «колобашка»	штук	9
345.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	9
346.	Секундомер	штук	4
347.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
348.	Скамья гимнастическая	штук	6
349.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
350.	Стенка гимнастическая	штук	4
351.	Термометр для воды	штук	2
352.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1
353.	Эспандер для занятий в воде	штук	18
354.	Эспандер для занятий на суше	комплект	9

Обеспечение спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 17

Спортивный инвентарь, передаваемый 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 «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

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		Этап высшего спортивного	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гольбол»											
1.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Гоночные брюки (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Игровая форма (футболка и шорты)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Наколенники для единоборств	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
10.	Очки гольбольные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11.	Протектор на грудь (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

13.	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Спортивный рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка парадная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Щитки на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
17.	Щитки на предплечье и локоть	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»											
18.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога», куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
19.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога», куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
20.	Компрессионное спортивное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
21.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1		1	1
22.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Костюм-сауна	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
25.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
26.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
27.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
28.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
29.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	4	1	4	1
30.	Фиксатор для голеностопа	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

31.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
32.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»											
34.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
35.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
36.	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	
37.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
38.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
39.	Обувь для метания диска	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
40.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
41.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
42.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
43.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
44.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
45.	Гидрошорты для плавания (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
46.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-		1	1	2	1
47.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
48.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
49.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
50.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
51.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
52.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

53.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	
54.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

24. Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

24.1. 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).

24.2. 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 слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Информационно-методические условия реализации Программы

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1100
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»
- Всероссийский реестр видов спорта
- Единая всероссийская спортивная классификация