

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
МОСКОВСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВОСТОК»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО МКСШОР «Восток»)

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО МКСШОР
«Восток»



И.Т. Куталадзе

«01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта**

«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»

Москва
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спорту лиц с поражением ОДА с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084 (далее – ФССП) с учетом функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция, достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9	III	4
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	11	III	3
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины «бочча»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9		2

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	11	I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13		1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14		1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины «регби на колясках»				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	14	1	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	16		3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	17		2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18		1
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (I, II, III функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	11	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	13	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	III	2
			II	2

			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	

Таблица № 2

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной диагностики
1	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»), тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабости мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100», «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («b720», «b730», «b740», «b750»): ампутация всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутация трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутация двух нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое	Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4»; Волейбол сидя: «VS1». Настольный теннис: «1», «2», «3», «4»; Регби на колясках: «0,5», «1,0», «1,5», «2,0», «2,5», «3,0», «3,5». Спортивное ориентирование: «01», «0,3». Стрельба из лука W2, «Standing class»

		недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях.	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставляемые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («b720»- «b730»- «b740»- «b750»): ампутация обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	Волейбол сидя: «VSI», Настольный теннис: «5», «6», «7», «8». Спортивное ориентирование: «01»-«03». Стрельба из лука W2, «Standing class»
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парепарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения,	Волейбол сидя: «VS2». Настольный теннис: «9», «10». Спортивное ориентирование: «04»-«06»

		выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатия, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b735» - «b735»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720»-«s730»-«s740»-«s750»):ампутация или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности; 6. Разница длины нижних конечностей («s75000»- s750010»- s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост s730.343», s750.343», s760.349»: снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций	Стрельба из лука W2, «Standing class»
--	--	--	---

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

«BC1», «BC2», «BC3», «BC4» - спортивные классы в спортивной дисциплине бочча, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бочча, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«VS1», «VS2» - спортивные классы в спортивной дисциплине волейбол сидя, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации пара волейбола, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«05», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5» - спортивные классы в спортивной дисциплине регби на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации регби на колясках, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10»- спортивные классы в спортивной дисциплине настольный теннис, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации настольного тенниса, позволяющее отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«O1»-«O3», «O4»-«O6» - спортивные классы в спортивной дисциплине спортивное ориентирование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации спортивного ориентирования, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«W», «W2», « Standing class» - спортивные классы в спортивной дисциплине стрельба из лука, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации стрельбы из лука, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	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	До года	Свыше года	
1. Для спортивной дисциплины «бocчa»							
Количество часов в неделю	4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15	15-20
Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780	780-1040
2. Для спортивной дисциплины «волейбол сидя»							
Количество часов в неделю	4-7	6-9	8-10	10-12	12-14	14-16	15-30
Общее количество часов в год	208-364	312-468	416-520	520-624	624-728	728-832	780-1560
3. Для спортивной дисциплины «настольный теннис»							
Общее количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	18-20
18-20 Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	936-1040
4. Для спортивной дисциплины «регби на колясках»							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	1040-1144
5. Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»							
Количество часов в неделю	4,5-6	9-10	9-12	12-15	16-18	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	468-520	468-624	624-780	780-936	780-936	936-1040
	Для спортивной дисциплины «стрельба из лука»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-938	832-936	1040-1144

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

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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

7. Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	5
для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	2	3	4
для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	3	1	2
для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	-	2	3	5
Основные	-	3-6	5-9	7
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	3	2	3	3
Отборочные	2	2	4	4
Основные	1	2	3	3

8. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «бочча», «волейбол сидя», «настольный теннис», «регби на колясках», «спортивное ориентирование», «стрельба из лука» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной

подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей и имеющих поражения ОДА.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения и состояния здоровья.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях,

реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

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

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
для спортивной дисциплины «бочча»					
1	Общая физическая подготовка (%)	4-10	4-8	9-10	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-17	13-17	13-17
3	Техническая подготовка (%)	27-32	26-30	27-31	29-33
4	Тактическая, подготовка (%)	14-18	17-21	20-24	19-23
5	Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10	5-9	6-10
6	Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10	7-11	7-11
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	4-5	5-9	5-9
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	5-9	6-10	8-12

для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1,П,Ш функциональные группы)					
1	Общая физическая подготовка (%)	25-30	8-20	6-8	8-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	22-30	18-24	22-29	20-24
3	Техническая подготовка (%)	20-22	20-25	20-25	8-12
4	Тактическая, подготовка (%)	4-5	8-10	9-12	9-12
5	Психологическая подготовка (%)	4-5	6-10	8-10	8-11
	Теоретическая подготовка (%)	4-5	8-10	8-10	9-11
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-8	8-10	10-12	14-16
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-6	4-8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-5	3-7
8	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-4
для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1, П, Ш функциональные группы)					
1	Общая физическая подготовка (%)	38-55	33-50	30-35	25-30
2	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	28-36	30-43	35-46
3	Техническая подготовка (%)	30-38	21-33	18-28	18-28
4	Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4	4-6	4-9
5	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	2-6	2-9
6	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	4-5	4-6
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-5	2-6
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-6	2-8
для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, П, Ш функциональные группы)					
1	Общая физическая подготовка (%)	30-49	30-40	13-20	10-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-10	8-20	12-20	15-25
3	Техническая подготовка (%)	20-34	16-30	17-34	20-28

4	Тактическая подготовка (%)	3-7	4-8	4-8	3-7
5	Психологическая подготовка (%)	5-7	5-8	8-9	9-10
6	Теоретическая подготовка (%)	2-5	5-9	7-11	9-15
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-5	5-18	10-25	10-32
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	3-6	4-8
для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)					
1	Общая физическая подготовка (%)	50-55	46-53	33-44	24-30
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	27-36	35-43	44-55
3	Техническая подготовка (%)	15-20	16-25	14-20	10-15
4	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	2-5	3-6
5	Психологическая подготовка (%)	1-2	1-4	2-5	3-6
6	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-5	3-6
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-4	2-5	2-6
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	2-5	3-7
для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1 функциональная группа)					
1	Общая физическая подготовка (%)	53-57	38-42	28-32	13-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	27-33	30-42	40-55
3	Техническая подготовка (%)	14-18	16-20	14-18	12-15
4	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	2-5	3-7
5	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	3-4
6	Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-4	1-4
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	3-5	3-6
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8

9	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	2-5	2-6
---	--	-----	-----	-----	-----

10. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	4	6	10	15
Для спортивной дисциплины «бочча»				
Общая физическая подготовка	0,25	0,5	1,25	1,5
Специальная физическая подготовка	1,0	1,25	1,75	2,5
Техническая, подготовка	1,25	1,5	2,25	3,5
Тактическая подготовка	0,75	1,0	2,0	3,0
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,75
Теоретическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,75
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	0,75
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,25	0,25
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1,0	2,0
Общее количество часов в год	208	312	520	780

Таблица № 7

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
------------------------------------	--	---	---	-------------------------------------

		(свыше трех лет)	(свыше года)	
	Недельная нагрузка в часах			
	5	8	12	15
Для спортивной дисциплины «бочча»				
Общая физическая подготовка	0,5	0,75	1,5	1,5
Специальная физическая подготовка	0,75	1,0	1,75	2,5
Техническая, подготовка	1,25	2,25	3,0	3,5
Тактическая подготовка	0,75	1,25	2,0	3,0
Психологическая подготовка	0,75	0,75	0,75	0,75
Теоретическая подготовка	0,5	0,75	0,75	0,75
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,5	0,75	0,75
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,5	0,25
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1,0	2,0
Общее количество часов в год	260	416	624	780
Таблица № 8				
Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	5	9	12	20
Для спортивной дисциплины «бочча»				
Общая физическая подготовка	0,5	0,75	1,0	1,5

Специальная физическая подготовка	0,75	1,5	2,0	3,5
Техническая, подготовка	1,25	2,25	3,0	4,5
Тактическая подготовка	0,75	1,5	2,25	3,5
Психологическая подготовка	0,75	0,75	0,75	1,5
Теоретическая подготовка	0,5	0,75	0,75	1,0
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,5	0,75	1,5
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,75	1,0	2,5
Общее количество часов в год	260	468	624	1040

Таблица № 9

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	7	10	15	20
Для спортивной дисциплины «бочча»				
Общая физическая подготовка	0,5	0,75	1,5	1,5
Специальная физическая подготовка	1,5	2,0	2,5	3,5
Техническая, подготовка	2,25	2,75	3,5	4,5
Тактическая подготовка	1,25	1,5	3,0	3,5
Психологическая подготовка	0,75	0,75	0,75	1,5
Теоретическая подготовка	0,5	0,75	0,75	1,0

Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,5	0,75	1,5
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,25	0,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,75	2,0	2,5
Общее количество часов в год	260	416	780	1040

Таблица № 10

Для спортивной дисциплины «волейбол сидя»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	4	8	12	15
Общая физическая подготовка	1,0	1,25	1,5	1,75
Специальная физическая подготовка	0,75	2,25	3,75	4,5
Техническая, подготовка	0,75	1,75	3,25	3,75
Тактическая подготовка	0,25	0,75	1,0	1,5
Психологическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25
Участие в спортивных соревнованиях	0,5	0,75	1,0	1,5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	0,25
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,75	1,0

Общее количество часов в год	208	416	624	780
Таблица № 11				
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя»				
Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	7	10	14	30
Общая физическая подготовка	2,25	2,25	1,75	3,25
Специальная физическая подготовка	2,25	2,5	3,75	7,75
Техническая, подготовка	1,25	2,75	3,5	3,75
Тактическая подготовка	0,25	0,5	1,25	3,75
Психологическая подготовка	0,25	0,5	0,75	2,75
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	1,75
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,5	1,0	4,5
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,5	0,75
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,75	1,75
Общее количество часов в год	364	520	728	1560
Таблица № 1				
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя»				
Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства

	Недельная нагрузка в часах			
	6	10	14	15
Общая физическая подготовка	1,75	1.75	1,75	1.75
Специальная физическая подготовка	1,5	2,75	3,75	3,25
Техническая, подготовка	1,25	2,75	4,25	2.25
Тактическая подготовка	0,25	0,5	0,75	1,25
Психологическая подготовка	0,25	0.5	0,75	1,25
Теоретическая подготовка	0,25	0.25	0,5	1,25
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,75	1,5	2.25
Инструкторская и судейская практика	0,25	0,25	0,25	0,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1,0	1,25
Общее количество часов в год	312	520	728	780

Таблица № 13

Для спортивной дисциплины «волейбол сидя»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	9	12	16	30
Общая физическая подготовка	2,75	2,5	1,75	3.0
Специальная физическая подготовка	2,5	2,75	3,75	7,25
Техническая, подготовка	2,0	3,0	3,75	3,25
Тактическая подготовка	0,25	0,75	1,5	3,25

Психологическая подготовка	0,25	0,75	1,0	3,25
Теоретическая подготовка	0,25	0,5	0,75	2,25
Участие в спортивных соревнованиях	0,75	1,0	1,75	4,5
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,25	1,0
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,75	2,25
Общее количество часов в год	468	624	832	1560

Таблица № 14

Для спортивной дисциплины «настольный теннис»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	10	16	18
Общая физическая подготовка	1,5	2,75	3,25	3,5
Специальная физическая подготовка	0,75	2,25	3,75	4,0
Техническая, подготовка	1,25	2,0	3,25	3,5
Тактическая подготовка	0,25	0,75	1,25	1,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,75	1,0
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	1,0
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,75	1,0
Инструкторская и судейская практика	-	0,5	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические,	0,25	1,0	2,0	2,0

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				
Общее количество часов в год	234	520	832	936

Таблица № 15

Для спортивной дисциплины «настольный теннис»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	6	12	18	20
Общая физическая подготовка	2,25	3,5	4,75	5,0
Специальная физическая подготовка	1,25	3,25	4,75	5,25
Техническая, подготовка	1,5	2,75	3,75	4,25
Тактическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,75
Психологическая подготовка	0,25	0,5	0,75	0,75
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1,0
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,25	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,75	1,75	2,0
Общее количество часов в год	312	624	936	1040

Таблица № 16

Для спортивной дисциплины «настольный теннис»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	6	12	16	18
Общая физическая подготовка	2,0	4,25	5,0	5,25
Специальная физическая подготовка	1,0	2,5	3,5	4,25
Техническая, подготовка	1,5	2,25	3,5	3,75
Тактическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,75	1,0	1,5
Инструкторская и судейская практика	0,25	0,5	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,75	1,25	1,5
Общее количество часов в год	312	624	832	936

Таблица № 17

Для спортивной дисциплины «настольный теннис»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	9	14	18	20
Общая физическая подготовка	2,75	4,5	5,5	5,0

Специальная физическая подготовка	2,25	3.25	4,75	5,75
Техническая, подготовка	2,5	3,5	4,5	4,75
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,75
Психологическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,75
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	0,75	1,0
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,25	0,25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,75	1,0	1,5
Общее количество часов в год	468	728	936	1040

Таблица № 18

Для спортивной дисциплины «регби на колясках»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	10	16	20
Общая физическая подготовка	2,0	3,5	4,5	5,0
Специальная физическая подготовка	0,75	2,5	4,75	5,75
Техническая, подготовка	0,75	2,25	3,75	4,75
Тактическая подготовка	0,25	0,25	0,75	1,0
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25

Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1,25
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,25	0,25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1,0	1,25
Общее количество часов в год	234	520,0	832	1040

Таблица № 19

Для спортивной дисциплины «регби на колясках»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	6	12	18	22
Общая физическая подготовка	2,5	3,75	5,25	6,5
Специальная физическая подготовка	1,25	3,25	5,25	6,75
Техническая, подготовка	1,25	2,75	3,75	3,5
Тактическая подготовка	0,25	0,75	1,0	1,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,75	1,25
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,25	0,25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1,0	1,5

Общее количество часов в год	312	624	936	1144
Таблица № 20				
Для спортивной дисциплины «регби на колясках»				
Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	6	12	16	20
Общая физическая подготовка	2,5	3,5	5,25	5,5
Специальная физическая подготовка	0,75	3,0	4,75	6,25
Техническая, подготовка	0,75	2,75	2,5	3,25
Тактическая подготовка	0,25	0,5	0,75	1,25
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,5	0,75	1,25
Инструкторская и судейская практика	0,25	0,25	0,25	0,25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,75	1,0	1,25	1,5
Общее количество часов в год	312	624	832	1040
Таблица № 21				
Для спортивной дисциплины «регби на колясках»				
Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства

	Недельная нагрузка в часах			
	9	14	18	22
Общая физическая подготовка	3,75	5,5	6,5	6,25
Специальная физическая подготовка	1,75	3,75	5,75	7,75
Техническая, подготовка	1,75	2,25	2,5	3,0
Тактическая подготовка	0,25	0,5	0,75	1,0
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,5	0,75	1,5
Инструкторская и судейская практика	0,25	0,25	0,25	0,25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,75	1,0	1,5
Общее количество часов в год	468	728	936	1144

Таблица № 22

Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	9	16	18
Общая физическая подготовка	1,25	3,0	3,75	2,75
Специальная физическая подготовка	0,75	1,5	3,25	3,5
Техническая, подготовка	1,25	1,75	2,5	3,75
Тактическая подготовка	0,5	0,75	1,75	2,25

Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,75	0,75
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,75	1,5	2,0
Инструкторская и судейская практика	-	0,25	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1,5	2,0
Общее количество часов в год	234	468	832	936

Таблица № 23

Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	6	12	18	20
Общая физическая подготовка	2,5	4,25	4,75	3,5
Специальная физическая подготовка	0,75	1,25	2,75	4,5
Техническая, подготовка	1,25	3,75	5,25	5,25
Тактическая подготовка	0,25	0,5	0,75	1,0
Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,75	1,0
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1,5	2,0
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,25	0,25
Медицинские, медико-биологические,	0,5	1,0	1,5	2,0

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				
Общее количество часов в год	312	624	936	1040

Таблица № 24

Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	9	12	16	18
Общая физическая подготовка	3,25	4,0	3,5	2,25
Специальная физическая подготовка	1,0	1,25	3,25	2,75
Техническая, подготовка	2,25	3,75	3,75	4,75
Тактическая подготовка	0,75	0,75	1,25	2,0
Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,75	1,25
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,75	1,5	2,0
Инструкторская и судейская практика	0,25	0,25	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,75	1,25	2,0
Общее количество часов в год	468	624	832	936

Таблица № 25

Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	10	15	18	20
Общая физическая подготовка	3,25	4,25	3,25	2,25
Специальная физическая подготовка	1,0	2,75	3,25	3,75
Техническая, подготовка	2,75	3,25	5,0	4,75
Тактическая подготовка	0,75	1,25	1,5	1,25
Психологическая подготовка	0,5	1,0	1,25	1,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,75
Участие в спортивных соревнованиях	1,0	1,5	2,25	4,25
Инструкторская и судейская практика	0,25	0,25	0,25	0,25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,75	1,25
Общее количество часов в год	520	780	936	1040

Таблица №26

Для спортивной дисциплины «стрельба из лука»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (до года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	6	10	12
Общая физическая подготовка	2	2,5	3	3,5

Специальная физическая подготовка	0,5	1	1,5	2
Техническая, подготовка	0,5	0,5	1,5	1,5
Тактическая подготовка	0,25	0,25	1	1,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5
Участие в спортивных соревнованиях	0,25	0,25	0,5	1
Инструкторская и судейская практика	0,25	0,5	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1	1
Общее количество часов в год	234	312	520	624

Таблица № 27

Для спортивной дисциплины «стрельба из лука»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах			
	9	14	16	20
Общая физическая подготовка	1,5	2	3	3,5
Специальная физическая подготовка	2,5	3,5	4,5	5
Техническая, подготовка	1	2,5	2	2,5
Тактическая подготовка	0,5	1	1	1,5
Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5

Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	2,5
Инструкторская и судейская практика	0,5	0,5	1	1,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1,5	1,5	2,5
Общее количество часов в год	468	728	832	1040

11.

12. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 26

№ 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 (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов 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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	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;	
--	--------------	--	--

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

Таблица № 9

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма, № темы, вопросы		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении игровых мероприятий: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).		1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	1. Лекция. - История допинга, Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.			
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА 1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы.		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	2. Лекция. - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушение антидопинговых правил. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка 6. лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.			
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА 1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2. Лекция. - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция. - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 7. Лекция с элементами интерактива.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

	- Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций. 8. Лекция с элементами интерактива. - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования; - тестирование; - расследования; - предоставление информации о месте нахождения; - разрешение на терапевтическое использование; - отбор и обращение с пробами; - лабораторный анализ; - обработка результатов; - необходимость расследования и разбирательства; - окончательное решение по апелляции; - - приведение в исполнение последствий нарушения; - участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля, Правила поведения спортсмена. 9. Лекция. - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о месте нахождения.			
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Профилактические антидопинговые мероприятия проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА».

14. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.
- Оформление места соревнований.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий

по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.

- Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.

- Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной школы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

- Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–5 годов спортивной подготовки.

- Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в Спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.

- Организация и судейство районных и городских соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Этап высшего спортивного мастерства:

- Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

- Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

- Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.

- Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.

- Судейство соревнований спортивной школы, в роли главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.

- Судейство городских соревнований в роли судьи, заместителя главного секретаря.

- Выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по Спортивной школе.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

15. 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:

15.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с нарушением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «волейбол сидя» (1, П. III функциональные группы), «регби на колясках» (1 функциональная группа);

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований города Москвы, начиная с четвертого года;

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

15.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

15.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать высокие и стабильные спортивные результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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

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

16. 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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

17. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

Приложение №6

Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)				
1.1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее	
			5	5
1.2.	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			4	4
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)				
1.1.	И.П. – сидя на полу. Подбросить и поймать волейбольный мяч, высота подброса около 2 м.	количество раз	не менее	
			10	10
1.2.	И.П. – сидя на полу. Перемещения направо-налево, вперед-назад. Визуальная оценка координации	раз	без учета времени	
1.3.	И.П. – сидя на полу. Высота подъема одной, двух рук	см	на максимальную высоту	
1.4.	И.П. – сидя на полу. Бросок волейбольного мяча в стенку с расстояния 2 м., ловля мяча после отскока от стены (в координации)	кол-во раз	не менее	
			10	10
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1 функциональная группа)				
1.1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 мешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Сгибание-разгибание рук в упоре а гимнастическую скамью	кол-во раз	максимальное	
1.3.	И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональные группы)				
1.1.	И.П. лежа на спине. Маховые движения рук	сек	не менее	
			90,0	90,0
1.2.	Бег 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3.		мин	не менее	

	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку		1	1
1.4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	количество раз	не менее	
			12	12
1.5.	Бег на 30 м.	сек	не более	
			15,0	15,0
1.6.	Бег змейкой между 5 фишками (на минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.7.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
1.8.	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее	
			10	10
1.9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	1
1.10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	10
1.11.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 сек)	количество раз	не менее	
			20	20
Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)				
1.1.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	Не менее	
			1	1
1.2.	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин	количество кругов	максимальное	
1.3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
1.4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
1.5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, II, III функциональные группы)				
1.1.	Преодоление дистанции 500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
1.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски	количество раз	максимальное	
1.4.	Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75 м	максимальное	не менее	
			1	1
1.5.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	максимальное	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1, II, III функциональные группы)				

1.1.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	сек	за минимальное время
1.2.	И.П. лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
1.3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
1.4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее 0,5
1.5.	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
1.6	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

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

Приложение №7

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)				
1.1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			5	5
1.2	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленные расстояния (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			5	5
1.4	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5,7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее	
			5	5
	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее	
			5	5
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)				
1.1.		м	не менее	

	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы		5	5
1.2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	15
1.3.	И.П. – сидя бросок теннисного мяча правой и левой руками в мишень		без учета времени	
1.4.	Передача волейбольного мяча в положении сидя над собой (прием мяча сверху)		без учета времени	
1.5.	Передача волейбольного мяча в положении сидя над собой (прием мяча снизу)		без учета времени	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1 функциональная группа)				
1.1	Бег на колясках 500 м (на минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Бег на колясках 30 м	сек	не более	
			17	17
1.3.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30м)	сек	не более	
			30	30
1.4.	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее	
			10	10
1.5.	И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			2	2
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональные группы)				
1.1.	Бег на 400 м	мин, сек	за минимальное время	
1.2.	Бег на 30 м	сек	не более	
			12,0	12,0
1.3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4,80	4,80
1.4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	не менее	
			10	10
1.5.	И.П. – стоя или сидя метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			3	3
1.6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			25	25
1.7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	7
Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)				
1.1.	Кистевая динамометрия максимальная левой и правой рукой	кг	максимальный результат	

1.2.	Прокат «змейкой» на коляске между 7 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3.	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин	количество кругов	не менее	
			10	10
1.4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками (на максимальное расстояние)	количество раз	1	1
1.5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, П, Ш функциональные группы)				
1.1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Преодоление дистанции 1000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
1.4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное	
1.5.	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 20-75 м. (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	1	1
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука (1,П, Ш функциональные группы)				
1.1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			18	18
1.2.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	1
1.4.	И.П. – стоя. Прыжки в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	максимальное	
1.5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «бочча», «волейбол сидя», «настольный теннис», «спортивное ориентирование», «регби на колясках», «стрельба из лука»				
1.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

1.2.	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».
------	---	--

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

Приложение №8

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)				
1.1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	кол-во успешных попыток	не менее	
			6	6
1.2	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	1
1.3.	И.П – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	кол-во успешных попыток	не менее	
			6	6
1.4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее	
			6	6
1.5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее	
			6	6
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)				
1.1.	И.П. – сидя передача волейбольного мяча над собой (прием мяча сверху) не потеряв мяч (за 1 мин)	количество передач	не менее	
			10	10
1.2.	И.П. – сидя. Передача волейбольного мяча над собой (прием мяча снизу) не потеряв мяч (за минуту)	количество передач	не менее	
			6	6
1.3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			7,5	7,5
1.4.	И.П. – сидя. Подача волейбольного мяча на точность через сетку из	количество попаданий в	не менее	
			5	5

	зоны подачи в зону 1,6, 5. Попадание в заданную зону (из 6 попыток)(	заданную зону		
1.5.	И.П.- сидя. Челночное перемещение 5 м.	количество раз	не менее	
			6	6
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1 функциональная группа)				
1.1.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	4
1.2.	Бег на колясках 100 м	сек	не более	
			28,0	28,0
1.3.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30м)	сек	не более	
			60,0	60,0
1.4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			12	12
1.5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	сек	не менее	
			45,0	45,0
1.6.	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			4	4
1.7.	И.П. – сидя толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	8
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональные группы)				
1.1.	Бег на 800 м	мин	не более	
			3	4
1.2.	Бег на 100 м	сек	не более	
			20,0	20,0
1.3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			14	14
1.4.	И.П. – сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			5	5
1.5.	И.П. сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			9	9
Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)				
1.1.	Бег на коляске 100 м. (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			12	12
1.3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками не менее 4 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	1
1.4.	И.П. – сидя. Подъем на руках. (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			максимальное	максимальное
1.5.	И.П. – сидя. Тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно.	сек	не менее	
			60,0	60,0

Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, П, Ш функциональные группы)				
1.1.	Бег или бег на коляске 100 м. (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Преодоление дистанции 2000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			максимальное	максимальное
1.4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	не менее	
			максимальное	максимальное
1.5.	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1, П, Ш функциональные группы)				
1.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
1.2.	Бег 800 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
1.4.	И.П. – стоя. Прыжки в длину с места.(на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
1.5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин бочча, волейбол сидя, регби на колясках, спортивное ориентирование, стрельба из лука				
1.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
1.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Приложение №9

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)				
1.1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			8	8
1.2.			не менее	

	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	1	1
1.3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			8	8
1.4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5, 7 м. по 10 попыток на каждое расстояние	количество успешных попыток	не менее	
			8	8
1.5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее	
			8	8
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)				
1.1.	И.П. – в упоре лежа. Выполнение упражнения «планка»	мин	не менее	
1.2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища.	количество раз	не менее	
			25	25
1.3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг из-за головы	м	не менее	
			10	10
1.4.	И.П. – сидя. Нападающий удар с передачи игрока из зоны 4 в зону 1, 6, 5. Попадание в заданную зону из 6 попыток	количество попаданий в заданную зону	не менее	
			5	5
1.5.	И.П. – сидя. Нападающий удар с передачи игрока из зоны 2 в зону 1, 6, 5. Попадание в заданную зону из 6 попыток	количество раз	не менее	
			5	5
1.6.	Двухсторонняя игра с визуальной оценкой действий обучающегося	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I функциональная группа)				
1.1.	Бег на коляске 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	23
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			9	9
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональные группы)				
1.1.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			25	25
1.3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	1

1.4.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку в течение 1 мин.	количество раз	не менее	
			60	60
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			10	10
Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)				
1.1.	Бег на коляске 100 м за минимальное время	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Прокат «змейкой» на коляске между 12 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3.	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин	количество кругов	не менее	
			15	15
1.4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками на максимальное расстояние	количество раз	максимальное	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	
1.6.	И.П. – сидя. Бросок мяча правой (левой) рукой или двумя руками (в зависимости от поражения ОДА) на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, II, III функциональные группы)				
1.1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) за минимальное время	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Преодоление дистанции 2500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
1.4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное	
1.5.	Преодолеть подъем в 5-8 % на расстоянии 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
1.6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1, II, III функциональные группы)				
1.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			28	
1.2.	Бег на 1000 м или бег на коляске 400 м (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее	
			1	

1.3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
1.4.	И.П. стоя – прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
1.5.	Сгибание- разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное
1.7.	Удержание растянутого лука в позе изготовления (за максимальное время)	количество раз	не менее 1
1.8.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	не менее 15
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «бочча», «волейбол сидя, «регби на колясках», «спортивное ориентирование», «стрельба из лука»			
Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта			
Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»		

18. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с нарушением ОДА»

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

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики вида спорта и его отдельных дисциплин и направлены:

14.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «волейбол сидя» (1, П. III функциональные группы) «регби на колясках» (1 функциональная группа);

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- укрепление и сохранение здоровья.

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

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

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

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

- физическую реабилитацию;

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

14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

14.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

19 Учебно-тематический план.

Таблица № 28

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры 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	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его

	культуры и спортом			формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-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.
	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. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной 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	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как 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
--	--	--	---

20 . Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", учитываются спортивной школой 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 города Москвы по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

21. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин бочча, волейбол сидя, настольный теннис, регби на колясках, стрельба из лука;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической

культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Спортивная школа может осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивная школа реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на спортивной базе, оборудованной спортивным инвентарем, необходимым для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в достаточном количестве:

- Досуговый центр «Новокосино «Родник» (Новокосинская ул., д. 6А) – зал спортивный
- Досуговый центр «Покровка» (Лялин пер., д. 8, стр. 1) – зал спортивный (настольный теннис);
- Спортивный комплекс «Коломенский» (Коломенский проезд, д. 15А) – универсальный спортивный зал;
- Спортивный комплекс «Чертаново» (микрорайон Северное Чертаново, корпус 806) – зал спортивный;
- Спортивный комплекс образовательного учреждения (Большая Черкизовская ул., д. 21, строение 2) – универсальная спортивная площадка;
- Спортивный комплекс образовательного учреждения (ул. Молдагуловой, д. 6А) – зал спортивный;
- Спортивный комплекс учреждения социальной защиты населения «ГБУ КРОЦ ОСП «Марьино» (Новочеркасский бульвар, д. 12) – зал спортивный;
- Спортивный комплекс учреждения социальной защиты населения ГБУ КРОЦ (ул. Федосьино, д. 20) – зал спортивный;
- Физкультурно-оздоровительный комплекс ГБУ ДО МКСШОР «Восток» (ул. Нижняя Первомайская, д. 52, стр. 10) – зал спортивный;
- Лукодром, спортивный зал – Курьяновский проезд, д. 16, стр. 1;
- Стрелковый модуль – Западная ул, д. 16-Б.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 29

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	2
2	Каллипер	штук	2
3	Лента для разметки	штук	200

4	Мат гимнастический	комплект	1
5	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
6	Мячи для игры в бочча	комплект	2
7	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
8	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2
9	рулетка	штук	3
10	секундомер	штук	1
11	Судейский набор	комплект	1
12	Электронные весы	штук	1
13	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
14	Табло информационное световое электронное	комплект	1
15	Тест для проверки мячей	комплект	1
16	Часы электронные шахматные	штук	2
17	Эспандер трубчатый	комплект	1
18	Эстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
19	электрическое или механическое инвалидное кресло-каталка с откидным подлокотником	штук	2
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)			
1	Антенна разборная с карманами для волейбольной сетки	комплект	2
2	Волейбольный мяч на растяжках для отработки нападающего удара	штук	2
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	8
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
8	Мяч теннисный	штук	8
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
10	Покрытие для пола типа «терафлекс» (20x16м)	штук	1
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
12	Сетка волейбольная со стойками	штук	2
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
15	Эспандер кистевой	штук	4
16	Эспандер резиновый ленточный	штук	8
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1, II, III функциональные группы)			
1	Бортик разделительный	штук	12
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
4	Колесо имитационное	штук	2
5	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
6	Координационная лесенка для бега	штук	1
7	Ловушка для мячей	штук	4
8	Массажный ролик	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10	Мяч для настольного тенниса	штук	600
11	Перекладина гимнастическая	штук	2
12	Подставка под мячи	штук	4

13	Ракетка для имитации	штук	2
14	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
15	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
16	Сачок для сбора мячей	штук	4
17	Секундомер	штук	2
18	Скакалка	штук	6
19	Скамейка гимнастическая	штук	3
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
22	Теннисный мяч	штук	10
23	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
24	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
25	Фишки (конусы)	комплект	1
26	Эластичная лента (эспандер)	штук	4
Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	1
3	Камера-покрышка высокого давления	штук	60
4	Конус для разметки (фишка)	штук	20
5	Лента резиновая (эспандер)	штук	8
6	Манометр	штук	1
7	Мат гимнастический	комплект	4
8	Мяч для регби на колясках	штук	8
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	4
10	Насос высокого давления (до 16 атмосфер)	штук	1
11	Планшет тактический с маркерами	комплект	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Свисток	штук	1
14	Секундомер	штук	1
15	Скамейка гимнастическая	штук	3
16	Активная инвалидная коляска для игры в регби (для защиты)	штук	2
17	Активная инвалидная коляска для игры в регби (для нападения)	штук	2
18	Стойка ворот (конус)	штук	2
19	Счетчик с хронометром времени игры	штук	2
20	Табло для счета с двумя счетчиками и хронометром времени игры	комплект	1
21	Теннисный мяч	штук	10
22	Табло компактное перекидное	штук	1
23	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
24	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (I, II, III функциональные группы)			
1	Гимнастическая скамья	штук	2
2	Доска магнитно-маркерная или меловая (формат 100x120 (150 см))	штук	1
3	Компас «Картограф»	штук	6
4	Стол и стулья (складные туристические)	комплект	2
5	Компьютер (ноутбук)	штук	1
6	Контрольный пункт тренировочный (призмы стороной 15x15 см)	штук	100

7	Контрольный пункт стандартный (кол, планка, призма, компостер)	штук	50
8	Конус дорожный, малый (для тенниса)	штук	30
9	Конус дорожный стандартный	штук	30
10	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
11	Маркировочная лента (для ограждения) в рулоне	штук	10
12	Мяч баскетбольный	штук	1
13	Мяч волейбольный	штук	1
14	Цветные маркеры и магниты для магнитно-маркерной доски	комплект	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	2
16	Палатка-тент	штук	3
17	Принтер-сканер	штук	1
18	Проектор/экран	штук	1
19	Секундомеры электронные	штук	6
20	Спортивная карта (рисовка) на 3-4 района	штук	1
21	Активная инвалидная коляска	штук	3
22	Спортивный навигатор	штук	6
23	Оборудование для старта и финиша	комплект	1
24	Табло электронное	штук	1
25	Электронная станция	штук	30
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1, II, III функциональные группы)			
1	Активная инвалидная коляска для стрельбы из лука	штук	6
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 1 до 12 кг)	комплект	2
4	Гимнастическая скамейка	штук	
5	Груз для стабилизатора	штук	250
6	Демпфер для плеча	штук	12
7	Демпфер для при цела	штук	12
8	Демпфер для стабилизатора	штук	12
9	Динамометр для измерения силы лука	штук	1
10	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	1
11	Заколка для мишени	штук	48
12	Зонт	штук	6
13	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300
14	Киссер для блочного лука	штук	6
15	Клей для оперения	штук	6
16	Кликер для классического лука	комплект	6
17	Колчан для стрел	штук	6
18	Набор приспособлений для проверки луков, линейка, циркуль, скоростометр, лазерный нивелир, вставка на плечи для центровки лука	комплект	5
19	Лента полихлорвиниловая, ширина до 3 см	метр	2500
20	Мишень для стрельбы из лука разных диаметров	штук	1000
21	Мушка для классического лука	штук	9
22	Мяч баскетбольный	штук	1
23	Мяч волейбольный	штук	1
24	Мяч набивной (медицинбол – от 1 до 3 кг)	комплект	3
25	Мяч футбольный	штук	1

26	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	144
27	Наконечник для карбоновых стрел	штук	144
28	Насос для накачивания	комплект	4
29	Нить для обмотки тетивы (в катушке)	штук	4
30	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2
31	Оперение для стрел	штук	200
32	Перекладина гимнастическая	штук	1
33	Пин (штырь) для стрел	штук	250
34	Пипсайт (приспособление для прицеливания) для блочного лука	штук	6
35	Подзорная труба	штук	6
36	Подставка для блочного лука и стрел	штук	6
37	Подставка для классического лука и стрел	штук	6
38	Полочка для блочного лука	штук	12
39	Полочка для классического лука	штук	12
40	Пресс для блочного лука	штук	1
41	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	4
42	Рулетка металлическая 10 м	штук	6
43	Скакалка гимнастическая	штук	6
44	Скоп для блочного лука	штук	6
45	Спортивный классический лук в сборе	комплект	6
46	Спортивный блочный лук в сборе	комплект	6
47	Станок для наклейки перьев	штук	1
48	Станок для резки стрел	комплект	1
49	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	30
50	Стрелы для спортивного лука	комплект	144
51	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления для стрельбы из лука	штук	1
52	Треного для подзорной трубы	штук	6
53	Тройник для лука	штук	6
54	Трубка алюминиевая для стрел	штук	144
55	Трубка карбоновая для стрел	штук	144
56	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
57	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	250
58	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	250
59	Шатер от солнца и дождя для стрелков	штук	1
60	Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6
61	Эспандер двойного действия	штук	6
62	Эспандер плечевой	штук	6
63	Эспандер резиновый ленточный	штук	6

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 (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)											
1.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	12	1	12	2	12	2	12
2	Рампа (желоб для игры)	штук	на обучающегося	1	12	1	12	1	12	1	12
3	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	12	1	12	1	12	1	12
4	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	36	1	24	1	24
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	36	1	36	1	36
2	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
3	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	12	100	12	200	12	200	12
4	Основные ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	12	2	12	4	12
5	Ракетка для настольного тенниса		на обучающегося	2	12	-	-	-	-	-	-
6	Резиновые накладки на ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	12	12	12	20	12

Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)											
1	Активная инвалидная коляска для регби на колясках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	24	1	12
2	Мяч для регби на колясках	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, II, III функциональные группы)											
1	Камера для колес	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	2	12
2	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	12	2	12	3	12	5	12
3	компас	штук	на обучающегося	1	24	1	24	1	24	1	24
4	ноутбук	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	36	1	36
5	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	24	1	12	2	12	2	12
6	Противопролежневая подушка	штук	на обучающегося	1	12	1	12	1	12	1	12
7	Инвалидное кресло-коляска	штук	на обучающегося	-	-	1	36	1	36	1	36
8	Фонарь налобный	штук	на обучающегося	-	-	1	36	1	36	1	36
Обеспечение спортивной экипировкой											
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)											
1	кепка	штук	на обучающегося			1	24	1	24	1	24
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	24	1	12
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	24	1	12	1	12	1	12
4	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
5	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося			1	24	1	24	1	24
6	Сумка спортивная		на обучающегося	-	-	1	24	1	24	1	24
7	Футболка	штук	на обучающегося			1	4	1	3	1	2

8	Шорты	штук	на обучающегося			1	12	1	6	1	4
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)											
1	Брюки спортивные прямого покроя эластичные или шорты	штук		1	24	2	12	3	12	4	12
2	Гетры волейбольные	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
3	кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
4	Игровая форма	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	24
6	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	24
7	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
9	Наколенники	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10	Налокотники	штук	на обучающегося	1	12	1	12	1	12	1	12
11	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося			1	12	1	12	1	12
12	Спортивная игровая обувь	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	2	12
13	Толстовка разминочная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	12
14	Футболка	штук	на обучающегося	-		-	-	1	12	1	12
15	Шорты	штук	на обучающегося	-		-	-	1	12	1	12
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1, II, III функциональные группы)											
1	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Соревновательная форма	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	24	1	12

4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
6	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
7	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
10	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	36	1	36	1	36
11	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
12	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	2	12
14	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15	Шорты		на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
Для спортивной дисциплины «регби на коляска» (1 функциональная группа)											
1	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
2	Капа (зубной протектор)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
3	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
4	Игровая форма	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	2	12
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
6	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

8	Майка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	2	12
9	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	12	2	12
11	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	2	12
12	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
13	Шорты спортивные (трусы регбийные)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	123	2	12
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, II, III функциональные группы)											
1	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	24	1	12
3	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	24	1	12
4	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
5	Перчатки или велоперчатки	пар	на обучающегося	1	12	1	12	1	12	1	12
6	Плащ (дождевик)	штук	на обучающегося	1	12	1	12	1	12	1	12
7	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
8	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	36	1	36	1	36
9	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	36	1	36	1	36
10	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
11	Футболка	Штук -	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13	Шорты		на обучающегося	-	-	1	24	1	24	2	12

Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1, П. III функциональные группы)

[illegible]

22. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 52541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист» по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499) профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

23. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Приказ Минспорта России от 24.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

5. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
 6. Всероссийский реестр видов спорта;
 7. Единая всероссийская спортивная классификация;
 8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. М. ФиС 1989г.
 9. Упражнения для разминки и растяжки для спортсменов в дисциплинах «Спорт лиц с поражением ОДА».
 10. Упражнения для профилактики и укрепления связок нижних конечностей и верхних конечностей спортсменов.
 11. Концепция. Спортивная физиология мышечного аппарата и выносливость. М. ФиС 2014.
 12. Зимкин Н.Т. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.ФиС 2006г.
- Официальный сайт Министерства спорта России URL <http://www.minsport.gov.ru>
Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» URL <http://lib.sportedu.ru/press/>
<http://www.fpoda.ru> Всероссийская федерация лиц с поражением ОДА.

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

Приложение № 1

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		мальчики					девочки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)											
1	И.П.- сидя. Броски мяча в установленную цель (10 попыток)	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
2	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (на минимальное время)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки. 10 попыток	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
Для дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)											
1	И.П. – сидя на полу. Подбросить и поймать волейбольный мяч. Высота подброса около 2 м	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14
2	И.П. – сидя на полу. Перемещение направо-налево, вперед-назад. Визуальная оценка координации	3 балла					Без учета времени				
3	И.П. –сидя на полу высота подъема одной, двух рук (см)	3 балла					На максимальную высоту				
4	И.П. – сидя на полу. Бросок волейбольного мяча в стену с расстояния 2 м., ловля мяча после отскока от стены (в координации)	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1 функциональная группа)											
1	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Бег на колясках 30 м (сек)	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
3	Бег на колясках 100-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
4	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				

[illegible]

1	Преодоление дистанции 500 м (за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
2	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
3	Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75 м. (за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
4	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время) (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1, II, III функциональные группы)											
	Контрольные упражнения и единицы измерения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА (за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (м)	0,5	0,75	1	1,25	1,5	0,5	0,75	1	1,25	1,5
	И.П. – сто или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками одновременно (на максимальное расстояние) (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Сумма баллов для зачисления и перевода на этап начальной подготовки составляет: - для дисциплины «бочча» - 9 баллов; - для дисциплины «волейбол сидя» - не менее 12 баллов; - для дисциплины «настольный теннис» (I функциональная группа) - не менее 9 баллов; - для дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональные группы) – не менее 22 баллов;											

-для дисциплины «регби на колясках» - не менее 9 баллов;
 - для дисциплины «спортивное ориентирование» - не менее 12 баллов;
 - для дисциплины «стрельба из лука» (I, II, III функциональные группы) - не менее 12 баллов

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

Приложение № 2

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		мальчики					девочки				
		1	2		4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)											
1	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток. (количество успешных попыток)	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
2	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время) (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки. 10 попыток (количество успешных попыток)	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
4	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м по 10 попыток на каждом расстоянии (количество успешных попыток)	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
5	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина по диагонали, по границам корта. По 10	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9

	попыток в каждую из точек (количество успешных попыток)										
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)»											
1	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы (м)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
2	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища (раз)	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19
3	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в мишень	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Передача волейбольного мяча в положении сидя над собой (прием мяче сверху)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Передача волейбольного мяча в положении сидя над собой (прием мяче снизу)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I функциональная группа)											
1	Бег на колясках 800 м (мин)	4,0	3.59	3.58	3.57	3.56	4,0	3.59	3.58	3.57	3.56
2	Бег на колясках 100 м (сек)	28,0	27,9	27,8	27,7	27,6	28,0	27,9	27,8	27,7	27,6
3	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30 м) (сек)	60,0	59,0	58,0	57,0	56,0	60,0	59,0	58,0	57,0	56,0
4	И.П. – сидя Подъем в упор на руках (самостоятельно) (кол-во раз)	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16
5	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (сек)	45,0	45,1	45,2	45,3	45,4	45,0	45,1	45,2	45,3	45,4
6	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность (м)	4.00	4,01	4,02	4,03	4,04	4.00	4,01	4,02	4,03	4,04
7	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин) (кол-во раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
	Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональные группы)										

1	Бег на 800 м (мин)	3.00	3.01	3.02	3.03	3.04	4.00	4.01	4.02	4.03	4.04
2	Бег на 100 м (сек)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
3	Бег «змейкой» между 10 вешками (30 м) (сек)	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) (количество раз)	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18
5	И.П. – сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (сек)	45,0	46,0	47,0	48,0	49,0	45,0	46,0	47,0	48,0	49,0
6	И.П. – сидя или стоя Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность (м)	5,00	5,01	5,02	5,03	5,04	5,00	5,01	5,02	5,03	5,04
7	И.П.- сидя Толкание медицинбола весом 1 кг. вперед каждой рукой (за 1 мин) (количество раз)	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, II, III функциональные группы)											
1	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
2	Преодоление дистанции 1000 м за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
3	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
4	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски (раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время) (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (I функциональная группа)											
1	Кистевая динамометрия максимальная правой и левой рукой (кг)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				

2	Прокат «змейкой» на коляске между 7 вешками (за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
3	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин (количество кругов)	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками на максимальное расстояние (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	И.П – лежа на спине. Подъем туловища (раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука (1, II, III функциональные группы)»											
1.	Кистевая динамометрия максимальная (кг)	18	18,5	19	19,5	20	18	18,5	19	19,5	20
2.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища. (количество раз)	максимальное					максимальное				
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	максимальное					максимальное				
	Уровень спортивной квалификации										
Для спортивных дисциплин «бочча», «волейбол сидя», «настольный теннис», «регби на колясках», «спортивное ориентирование»											
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)						Не устанавливается					
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					

Сумма баллов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивной дисциплины:

- «бочча» - не менее 10 баллов;
- «волейбол сидя» - не менее 10 баллов;
- «настольный теннис» – не менее 8 баллов;
- «регби на колясках» - не менее 10 баллов;
- «спортивное ориентирование» - не менее 12 баллов;
- «стрельба из лука» - не менее 12 баллов.

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

Приложение № 3

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)											
1	И.П.- сидя. Броски мяча в установленную цель. 10 попыток (количество успешных попыток)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
2	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние за минимальное время (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (количество успешных бросков)	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
4	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м по 10 попыток на каждом расстоянии (количество удачных попыток)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
5	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек (количество успешных попыток)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)											
1	И.П. – сидя. Передача волейбольного мяча над собой (прием мяча сверху) не потеряв мяч (за 1 мин) (количество передач)	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14
2	И.П. – сидя. Передача волейбольного мяча (прием мяча снизу) не потеряв мяч (за 1 мин) (количество передач)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
3	И.П. – сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (м)	7.50	7.51	7.52	7.53	7.54	7.50	7.51	7.52	7.53	7.54

4	И.П. – сидя. Подача волейбольного мяча на точность через сетку из зоны подачи в зону 1, 6, 5. Попадание в заднюю зону (из 6 попыток) (количество попаданий в заднюю зону)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	И.П. – сидя. Челночное перемещение 5 м. (количество раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (1 функциональная группа)											
1	Бег на колясках 800 м (мин)	4,00	3,59	3,58	3,57	3,56	4,00	3,59	3,58	3,57	3,56
2	Бег на колясках 100 м (сек)	28,0	27,9	27,8	27,7	27,6	28,0	27,9	27,8	27,7	27,6
3	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30 м) (сек)	60,0	59,0	58,0	57,0	56,0	60,0	59,0	58,0	57,0	56,0
4	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) (количество раз)	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16
5	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (сек)	45,0	44,0	43,0	42,0	41,0	45,0	44,0	43,0	42,0	41,0
6	И.П. – сидя удар теннисной ракеткой по мячу на дальность (м)	4	4.02	4.04	4.06	4.08	4	4.02	4.04	4.06	4.08
7	Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой за 1 мин (количество раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональная группа)											
1	Бег на 800 м (мин)	3,00	2,59	2,58	2,57	2,56	4,00	3,59	3,58	3,57	3,56
2	Бег на 100 м (сек)	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6
3	Бег «змейкой» между 10 вешками (30 м) (сек)	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) (количество раз)	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18
5	И.П. – сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (сек)	45	46	47	48	49	45	46	47	48	49
6	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой за 1 мин (раз)	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13
Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)											

1	Бег на коляске 100 м (за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
2	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин (количество кругов)	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками не менее 4 раз (на максимальное расстояние) (количество раз	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно. (количество раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
6	И.П. – сидя. Тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (сек)	60,0	61,0	62,0	63,0	64,0	60,0	61,0	62,0	63,0	64,0
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, II, III функциональные группы)											
1	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) за минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
2	Преодоление дистанции 2000 м. за минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
3	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (количество раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
4	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски (количество раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75 м за минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте за минимальное время (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1, II, III функциональные группы)											

		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Кистевая динамометрия (кг)	23	23,5	24	24,5	25	23	23,5	24	24,5	25
2.	Бег 800 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.	И.П. – стоя Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Уровень спортивной квалификации											
Для спортивных дисциплин: «бочча», «волейбол сидя», «регби на колясках», «спортивное ориентирование», «стрельба из лука» - «первый спортивный разряд»; Для спортивной дисциплины «настольный теннис» - «кандидат в мастера спорта»											

Сумма баллов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства для спортивной дисциплины:

- «бочча» - не менее 10 баллов;
- «волейбол сидя» - не менее 10 баллов;
- «регби на колясках» - не менее 12 баллов;
- «спортивное ориентирование» - не менее 12 баллов.
- «настольный теннис» - не менее 12 баллов;
- «стрельба из лука» - не менее 12 баллов.

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

Приложение № 4

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		мужчины					женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «бочча» (1 функциональная группа)											
1	И.П. – сидя броски мяча в установленную цель. 10 попыток (количество успешных попыток)	-	-	8	9	10					

2	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (количество успешных попыток)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
4	И.П. – сидя броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек (количество успешных попыток)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
Для спортивной дисциплины «волейбол сидя» (1, II, III функциональные группы)											
1	И.П. – в упоре лежа. Выполнение упражнения «планка» (мин)	1,00	1.05	1.10	1.15	1.20	1,00	1.05	1.10	1.15	1.20
2	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища (количество раз)	25	26	27	28	29	1,00	1.05	1.10	1.15	1.20
3	И.П. – сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы. (м)	10.00	10.05	10.10	10.15	10.20	10.00	10.05	10.10	10.15	10.20
4	И.П. – сидя нападающий удар с передачи игрока из зоны 4 в зону 1, 6, 5. Попадание в заданную зону из 6 попыток (количество раз)	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
5	Двухсторонняя игра с визуальной оценкой действий обучающегося (количество раз)	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I функциональная группа)											
1	Бег на колясках 600 м. за минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
2	Кистевая динамометрия (кг)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	8	9	10	11	-	-	-	-	-
4	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы (м)	9,0	9,5	10	10,5	11,0	9,0	9,5	10	10,5	11,0
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональная группа)											
1	Бег на 800 м за минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
2	Кистевая динамометрия (кг)	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	11	12	13	-	-	-	-	-

4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	-	-	15	16	17	18	19
5	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы (м)	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
Для спортивной дисциплины «регби на колясках» (1 функциональная группа)											
1	Бег на коляске 100 м на минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
2	Прокат «змейкой» на коляске между 12 вешками (за минимальное время)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
3	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин (количество кругов)	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками (на максимальное расстояние) (количество раз)	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
6	И.П. – сидя. Бросок мяча правой (левой) или двумя руками (в зависимости от поражения ОДА) на максимальное расстояние (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (1, II, III функциональные группы)											
1	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) за минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
2	Преодоление дистанции 2500 м за минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
3	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
4	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски (количество раз)	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75 м за минимальное время	от 3 до 5 баллов					от 3 до 5 баллов				
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте за минимальное время (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» (1, II, III функциональные группы)											

1.	Кистевая динамометрия (кг)	23	23,5	24	24,5	25	23	23,5	24	24,5	25
2.	Бег 800 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками на максимальное расстояние (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусья (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	максимальное					максимальное				
7.	И.П. – си дя или стоя. Удержание растянутого лука в позе изготовки – максимальное время (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	И.П. – сидя или стоя. Натяжение тетивы лука до касания подбородка (количество раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Уровень спортивной квалификации											
Для спортивных дисциплин: «бочча», «волейбол сидя», «регби на колясках», «спортивное ориентирование», «стрельба из лука» - Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»; Для спортивной дисциплины «настольный теннис» - спортивное звание «мастер спорта России»											

Сумма баллов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства для спортивной дисциплины:

- «бочча» - не менее 8 баллов;
- «волейбол сидя» - не менее 10 баллов;
- «регби на колясках» - не менее 12 баллов;
- «настольный теннис» - не менее 8 баллов;
- «спортивное ориентирование» - не менее 12 баллов;
- «стрельба из лука» - не менее 15 баллов.

