

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Брянская областная спортивно-адаптивная школа

паралимпийского резерва «Виктория»

«ПРИНЯТО»

Тренерский совет
ГБУ ДО БО САШ ПР
«Виктория»

Протокол № 1
«20» января 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДО БО САШ ПР
«Виктория»



В.В. Корнеев

«23» января 2023г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением опорно-двигательного
аппарата»**

Срок реализации программы:
бессрочно

Разработчик:
Холоимов Н.В.
Лошкарева Я.В.

2023г.

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 «бочча», «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022г. № 1084¹ (далее – ФССП).

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,

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья (лица с интеллектуальными нарушениями);

- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья обучающихся, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения обучающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;

- коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом приложений № 1 и № 2 к ФССП)

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022г. , регистрационный № 71704).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины бочча				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 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	Академическая гребля: «PR1». Бадминтон: «WH1», «WH2». Баскетбол на колясках: «1.0», «1.5», «2.0», «2.5». Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4». Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1». Волейбол сидя: «VS1». Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11». Гребля на байдарках и каноэ: «KL1», «VL1». Дартс «W1». Конный спорт: «Grade1», «Grade2». Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3». Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12».

		результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	Настольный теннис: «1», «2», «3», «4». Парусный спорт: «1». Пауэрлифтинг: «PO». Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4». Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C». Регби на колясках: «0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5». Спортивное ориентирование: «O1»-«O3». Стеновая стрельба: «SG-S». Стрельба из лука: «W1», «W2». Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&F1». Теннис на колясках: «Quad Class», «Open Class». Триатлон: «PTWC1», «PTWC2». Фехтование: «Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)». Шахматы и шашки: «турнир А».
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями 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	Академическая гребля: «PR2». Бадминтон: «SL3». Баскетбол на колясках: «3.0», «3.5», «4.0». Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H4», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3». Волейбол сидя: «VS1». Горнолыжный спорт: «LW1»,

	средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, 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 («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	«LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12». Гребля на байдарках и каноэ: «KL2», «VL2». Дартс «W2». Конный спорт: «Grade3», «Grade4». Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62». Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12». Настольный теннис: «5», «6», «7», «8». Парусный спорт: «2», «3», «4», «5», «6». Пауэрлифтинг: «PO». Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8». Пулевая стрельба: «SH2-B», «SH2-C». Сноуборд: «SB-LL1», «SB-UL». Спортивное ориентирование: «O1»-«O3». Стендовая стрельба: «SG-L». Стрельба из лука: «W2», «Standing class».
--	---	---	--

			Танцы на колясках: «SC2», «SD2», «L&F2». Теннис на колясках: «Open Class». Триатлон: «PTS2», «PTS3». Фехтование: «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)». Футбол ампутантов: «An Amputee», «Les Autres». Хоккей-следж: «IH». Шахматы и шашки: «турнир А».
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в	Академическая гребля: «PR3-PI». Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6». Баскетбол на колясках: «4.0», «5.0». Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «C4», «C5». Волейбол сидя: «VS2». Горнолыжный спорт: «LW4», «LW6/8», «LW9-2». Гребля на байдарках и каноэ: «KL3», «VL3». Дартс: «ST». Конный спорт: «Grade5». Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64». Лыжные гонки и биатлон: «LW4», «LW6», «LW8», «LW9». Настольный теннис: «9», «10».

		результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	Парусный спорт: «7». Пауэрлифтинг: «PO». Плавание: «S/SB/SM9», «S/SM10»; Пулевая стрельба: «SH2-A». Сноуборд: «SB-LL2», «SB-UL». Спортивное ориентирование: «O4»-«O6». Стендовая стрельба: «SG-U», «SG-L». Стрельба из лука: «Standing class». Теннис на колясках: «Open Class». Триатлон: «PTS4», «PTS5». Фехтование: «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)». Футбол ампутов: «An Amputee», «Les Autres». Хоккей-следж: «IH». Шахматы и шашки: «турнир А».
--	--	---	---

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

«PR1», «PR2», «PR3-PI» – спортивные классы в спортивной дисциплине академическая гребля, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации гребного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«WH1», «WH2», «SL3», «SL4», «SU5», «SS6» – спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения

функциональных возможностей;

«1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5», «4.0», «5.0» – спортивные классы в спортивной дисциплине баскетбол на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации баскетбола на колясках, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«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;

«H1», «H2», «H3», «H4», «T1», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3», «C4», «C5» – спортивные классы в спортивных дисциплинах велоспорт-трек и велоспорт-шоссе, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза велосипедистов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА 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;

«LW10», «LW11», «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12», «LW4», «LW6/8», «LW9-2» – спортивные классы в спортивной дисциплине горнолыжный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«KL1», «VL1», «KL2», «VL2», «KL3», «VL3» – спортивные классы в спортивной дисциплине гребля на байдарках и каноэ, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации каноэ, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«W1», «W2», «ST» – спортивные классы в спортивной дисциплине дартс, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации дартса, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Grade1», «Grade2», «Grade3», «Grade4», «Grade5» – спортивные классы в спортивной дисциплине конный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации конного спорта, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения

функциональных возможностей;

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

«LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12»; «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW4», «LW6», «LW8» – спортивные классы в спортивных дисциплинах лыжные гонки и биатлон, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«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, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7» – спортивные классы в спортивной дисциплине парусный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации парусного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«PO» – спортивный класс в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A» – спортивные классы в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского

комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SB-LL2», «SB-UL», «SB-LL1» – спортивные классы в спортивной дисциплине сноуборд, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«0.5», «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;

«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;

«SG-S», «SG-L», «SG-U» – спортивные классы в спортивной дисциплине стендовая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«W1», «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;

«SC1», «SD1», «L&F1», «SC2», «SD2», «L&F2» – спортивные классы в спортивной дисциплине танцы на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Quad Class», «Open Class» – спортивные классы в спортивной дисциплине теннис на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тенниса, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«PTS2», «PTS3», «PTS4», «PTS5», «PTWC1», «PTWC2» – спортивные классы в спортивной дисциплине триатлон, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза триатлона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)» – спортивные классы в спортивной дисциплине фехтование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной спортивной федерации колясочников и ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«An Amputee», «Les Autres» – спортивные классы в спортивной дисциплине футбол ампутантов, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации футбола ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«IH» – спортивный класс в спортивной дисциплине хоккей-следж, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Турнир А» – спортивный класс в спортивных дисциплинах шахматы и шашки, установленный в соответствии с классификационными правилами Международной федерации шахмат для лиц с ограниченными возможностями здоровья, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный	Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4». Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3».

		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 («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
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), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, 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 сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62».

		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 («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парепарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64».

		4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	---	--

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(приложения № 3 к ФССП):

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины бочча							
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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»							
Количество часов в неделю	4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-20	20-22	22-24
Общее количество часов в год	234-364	416-468	520-728	728-832	936-1040	1040-1144	1144-1248

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

учебно-тренировочные занятия:

- групповые (тренировочные и теоретические занятия);
- индивидуальные (тренировочные и теоретические занятия);
- работа по индивидуальным планам (основной вид занятий на этапах ССМ и ВСМ) ;

Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 4 к ФССП)

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (с учетом главы III ФССП и приложения № 5 к ФССП):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации

обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1

7. Годовой учебно-тренировочный план (с учетом пункта 19 ФССП, приложений № 3 и № 6 к ФССП)

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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 спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая

период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на 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 часовую 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.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины бочча							
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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»							
Количество часов в неделю	4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-20	20-22	22-24
Общее количество часов в год	234-364	416-468	520-728	728-832	936-1040	1040-1144	1144-1248

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

№ 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 (I функциональная группа)					
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 спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	35-48	30-44	20-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30	24-36	28-45	30-50
3.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	18-24	20-35
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	4-8	8-12

6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5	3-8	5-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	4-8

*(примерный образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа).

8.Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Программе).

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

10.Планы инструкторской и судейской практики

**Примерный план инструкторской и судейской практики для спортсменов
ГБУ ДО БО САШ ПР «Виктория»**

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
1	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
2	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	Согласно календаря соревнований на этапах ССМ, ВСМ
3	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	В течение года на этапах ВСМ
4	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	В течение года на этапах ТГ, ССМ
5	Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ
6	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий	В течение года на этапе ССМ
7	Проведение тренировочных занятий в тренировочных группах	В течение года на этапе ССМ
8	Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Согласно календаря соревнований на этапах ТГ, ССМ

9	Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	Согласно календаря соревнований на этапе ССМ
10	Организация и проведение соревнований муниципального уровня	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ
11	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календаря соревнований на этапе ССМ, ВСМ
12	Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;

- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности:

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется

минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление	Восстановительные

	работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж
--	--	---

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

III. Система контроля

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

12.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы);
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. 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.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-10 к ФССП и тесты)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее	
			5	
2	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			4	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	8,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
4.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой	количество раз	не менее	

	и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)		1
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

Сокращение, используемое в таблице:
«И.П.» – исходное положение.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			5	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			5	
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	
			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	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0

2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-

3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	макси-мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	макси-мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	макси-мальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	макси-мальное
3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	макси-мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный		

		разряд», «второй спортивный разряд»
--	--	-------------------------------------

Сокращения, используемые в настоящей таблице:
«И.П.» – исходное положение.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			6	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			6	
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	
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	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на макси- мальное расстояние	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на макси- мальное расстояние
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на макси- мальное расстояние	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед	м	-	на макси-

	двумя руками от груди весом 2 кг			мальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			3.15	3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	макси- мальное	-
5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	макси- мальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	макси- мальное
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
			не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного	количество раз	не менее	
			10	9

	снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)			
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин бочча	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
2.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Сокращения, используемые в таблице:
«И.П.» – исходное положение;

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			8	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			8	
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	
			8	
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	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,0	84,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			28,0	37,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,5	20,5
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	количество раз	не менее	
			-	1

	(на максимальное расстояние)			
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.25
2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более	
			1.30	2.10
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,5	72,0
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			29,0	34,0
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	е более	
			3.15	4.10
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	30,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	70,0
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,5
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				

1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	9,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	25,0
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	3.35
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			52,0	60,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	количество раз	-	макси- мальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
			максимальное	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 30 кг	количество раз	-	макси- мальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	9

5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 55 кг	количество раз	максимальное	-
6.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 45 кг	количество раз	-	максимальное
7.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 70 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
7.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин бочча	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
2.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Сокращения, используемые в таблице:
«И.П.» – исходное положение;

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Структура годичного цикла

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Задачи **общеподготовительного этапа** – повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. И строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной

техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Переходный период. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: **втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.**

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.**

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений,

направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, вытягивающие мезоциклы обычно начинаются вытягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце вытягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность спортсменов.

Макроцикл - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки, в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

На **этапе начальной подготовки** периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков в ИВС, максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На **тренировочном этапе** (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На **этапе спортивного совершенствования** структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена воспитание бойцовских качеств. Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На **этапе высшего спортивного мастерства** - основной целью является выведение спортсменов на результаты международного уровня. Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с чётко

выраженными периодами подготовки. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов. Техническое совершенствование у спортсменов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

16. Учебно-тематический план (рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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 организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

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

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) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта

Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. 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, настольный теннис;
- наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, триатлон;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – метания;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – прыжки;
- наличие тренировочного спортивного зала с возможностью установки рам для крепления фехтовальных колясок для спортивной дисциплины: фехтование;
- наличие помещения для игры в шахматы, шашки для спортивных дисциплин шахматы, шашки;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

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

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

- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки, согласно приказа №9 от 26.04.2022г. департамента физической культуры и спорта Брянской области (приложение №5)

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

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

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

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.	Экспандер трубчатый	комплект	1
18.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
19.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)

1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
3.	Брус для отталкивания	штук	2
4.	Булава для метаний («Клаб»)	штук	2
5.	Буфер для остановки ядра	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
8.	Гимнастическое кольцо	штук	3
9.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
10.	Грабли	штук	3
11.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
12.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
13.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
14.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
15.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
16.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
17.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
18.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Коврик гимнастический	штук	12
21.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
22.	Конус высотой 15 см	штук	50
23.	Конус высотой 30 см	штук	50
24.	Копье массой 400 г	штук	12
25.	Копье массой 500 г	штук	12
26.	Копье массой 600 г	штук	20
27.	Копье массой 700 г	штук	10
28.	Копье массой 800 г	штук	10
29.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
30.	Круг для места метания диска	комплект	3
31.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4

32.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
33.	Мяч для метания 140 г	штук	20
34.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
35.	Мяч теннисный	штук	10
36.	Насос высокого давления	штук	2
37.	Насос для накачивания колес	штук	5
38.	Ограждение для метания диска	штук	3
39.	Палочка эстафетная	комплект	4
40.	Парашиют тренировочный беговой	штук	2
41.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
42.	Перекладина гимнастическая	штук	1
43.	Перекладина низкая	штук	1
44.	Пистолет стартовый	штук	2
45.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
46.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
47.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	3
48.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
49.	Рулетка 10 м	штук	5
50.	Рулетка 20 м	штук	5
51.	Рулетка 50 м	штук	5
52.	Рулетка 100 м	штук	2
53.	Свисток	штук	1
54.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
55.	Сектор для толкания ядра	штук	1
56.	Секундомер	штук	6
57.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
58.	Скакалка гимнастическая	штук	5
59.	Скамейка гимнастическая	штук	6
60.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
61.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
62.	Станок для выполнения метаний	штук	4
63.	Стартовые колодки	штук	12
64.	Стенка гимнастическая	штук	2
65.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
66.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
67.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
68.	Эспандер ленточный	штук	1
69.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
70.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
71.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
72.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
73.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
74.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
75.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
76.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
1.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
5.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6.	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
10.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1

12.	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
13.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
5.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
8.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
9.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1

15.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
16.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
18.	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
19.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
20.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
21.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
22.	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
23.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
25.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
26.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
27.	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
28.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
29.	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
30.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
31.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
32.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
33.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
34.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

19. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 17.2 ФССП)

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, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ГБУ БО САШ ПР «Виктория», осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный 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 № 54541), 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», утвержденным 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).

20. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

2. Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

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

4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181 -ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (ред. От 16.02.2015г)

6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 09.07.2014г. №578 «Об утверждении методических рекомендаций, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменов инвалидов и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям, с учетом особых потребностей инвалидов», разработанным в рамках реализации государственной программы «Доступная среда» на 2011 - 2015 годы.

7. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации. - Минск, 1996

8. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008

9. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.

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

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

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

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

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

15. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

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

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

18. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

19. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf

20. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>

21. РУСАДА: www.rusada.ru

22. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): www.rusada.ru

23. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : www.wada-ama.org

24. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с

25. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.04.2014г. № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

27. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

28. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова

Список литературных источников для тренеров.

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г

2. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.

3. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007. 131

4. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г. 7. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988

5. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.

6. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с

7. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.

Приложение №1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка				
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика						
10.	Судейская практика						

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника 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
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...	...	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	...	...	...

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 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 в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским

	движения			движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	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. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 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	≈ 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.

	содержание в спортивной деятельности			
	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
	...	...	...	...