

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

сведения о сертификате эл

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»

В.Д.Выборнов

« ____ » _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата» (легкая атлетика)
спортивной школы олимпийского резерва «Юность Москвы»
по легкой атлетике имени братьев Знаменских**

**Москва
2023**

I. Общие положения

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (Таблица 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1084 ¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
легкая атлетика - бег 60 м (Т35)	116	050	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т35, Т36)	116	051	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - бег 60 м (Т35-Т38)	116	052	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 60 м (Т36)	116	053	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т37, Т38)	116	054	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т45, Т61-Т64)	116	055	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	056	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - бег 60 м (Т46,Т47)	116	057	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 100 м (Т33)	116	058	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т35)	116	059	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т36)	116	060	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 100 м (Т34)	116	061	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т35)	116	062	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т36)	116	063	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т37)	116	064	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т37, Т38)	116	096	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 100 м (Т38)	116	097	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т42, Т63)	116	098	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	099	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 100 м (Т44, Т62, Т64)	116	100	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т45-Т47)	116	101	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т51)	116	102	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т52)	116	104	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т53)	116	105	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т54)	116	106	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т33, Т34)	116	107	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т35)	116	108	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т38)	116	109	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 200 м (Т35)	116	110	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т36)	116	111	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 200 м (Т37)	116	112	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т37, Т38)	116	113	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 200 м (Т38)	116	114	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т42, Т43, Т62, Т63)	116	115	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	116	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 200 м (Т44, Т64)	116	117	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т45-Т47)	116	118	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т51)	116	119	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т52)	116	121	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т53)	116	122	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т54)	116	123	1	7	1	1	Л

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

легкая атлетика - бег 200 м (Т61)	116	124	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т35, Т36)	116	125	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 400 м (Т35-Т38)	116	126	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 400 м (Т37)	116	127	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т37, Т38)	116	128	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 400 м (Т38)	116	129	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61, Т63, Т64)	116	130	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61-Т64)	116	131	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 400 м (Т45-Т47)	116	132	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т51, Т52)	116	133	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т53)	116	135	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т54)	116	136	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т62)	116	137	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т33, Т34)	116	138	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т36)	116	139	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38)	116	140	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38, Т45-Т47, Т51-Т54)	116	141	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 800 м (Т37, Т38)	116	142	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 800 м (Т45-Т47)	116	143	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т51, Т52)	116	144	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т53)	116	145	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т54)	116	146	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т35, Т36)	116	147	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т35-Т38)	116	148	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 1500 м (Т37, Т38)	116	149	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т45, Т46)	116	150	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (Т51, Т52)	116	151	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т53, Т54)	116	153	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000 м (Т35-Т38)	116	158	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 5000 м (Т45-Т47)	116	159	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 5000 м (Т51, Т52)	116	160	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000 м (Т53, Т54)	116	162	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 10000 м (Т45, Т46)	116	163	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т45, Т46)	116	261	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т52-Т54)	116	303	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4x100 м - смешанная (Т11-Т13, Т33-Т34, Т51-Т54, Т35-Т38, Т42-Т47, Т61-Т64)	116	308	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42, Т63)	116	313	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	314	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т43, Т61, Т62)	116	315	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т44, Т64)	116	316	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т45-Т47)	116	317	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36)	116	318	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38)	116	337	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38, Т42-Т47)	116	391	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - прыжок в длину (Т37)	116	412	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т38)	116	425	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т42, Т61, Т63)	116	500	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	501	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в длину (Т44, Т62, Т64)	116	502	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т45-Т47)	116	503	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание булавы (F31, F32)	116	505	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание булавы (F31, F32, F51)	116	506	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - метание булавы (F51)	116	507	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F32-F34)	116	508	1	7	1	1	А
легкая атлетика - метание диска (F32-F38)	116	509	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - метание диска (F35, F36)	116	510	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F35-F38)	116	511	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - метание диска (F37)	116	512	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F38)	116	513	1	7	1	1	Л

легкая атлетика - метание диска (F40, F41)	116	514	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F42, F63)	116	515	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F43, F44, F62-F64)	116	516	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F51, F52)	116	517	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F51-F57)	116	518	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание диска (F53, F54)	116	519	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F55, F56)	116	520	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F57)	116	521	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F33, F34)	116	522	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F33-F38)	116	523	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F35, F36)	116	524	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F37)	116	525	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F38)	116	526	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F40, F41)	116	527	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F40-F46)	116	528	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F40-F46, F62-F64)	116	529	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F42-F44, F61-F64)	116	530	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F45, F46)	116	531	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F52-F57)	116	532	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F53, F54)	116	533	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F55, F56)	116	534	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F57)	116	535	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F32)	116	536	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F32-F36)	116	537	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F33)	116	538	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F34)	116	539	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F35)	116	540	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F36)	116	541	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F37)	116	542	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F38)	116	543	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F40)	116	544	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F40-F46, F61-F64)	116	545	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F41)	116	546	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F42, F61, F63)	116	547	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F43, F44, F62, F64)	116	548	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F45, F46)	116	549	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F52)	116	550	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F52-F57)	116	551	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F53)	116	552	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F54, F55)	116	553	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F56, F57)	116	554	1	7	1	1	Л

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

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» может осуществляться с использованием сетевой формы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебнотренировочный 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	

2. Объем Программы.

Таблица 3

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 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

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

3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные учебно-тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

4. Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки). Самостоятельная подготовка осуществляется по индивидуальному плану, составленному тренером, проводится в домашних условиях в присутствии родителей.

5. Занимающиеся могут быть объединены в учебно-тренировочные группы с разными этапами подготовки, если:

- 5.1. Разница в уровне подготовки обучающихся в объединенной группе не превышает более двух разрядов или званий;
- 5.2. Соблюдается допустимая единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечивается техника безопасности;
- 5.3. Учебная нагрузка в таких группах устанавливается по наивысшему этапу в данной группе.

6. В СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике имени братьев Знаменских осуществляется учебно-тренировочный процесс на арендуемых спортивных сооружениях города Москвы:

-легкоатлетический манеж ЗАО «ОЦ им. братьев Знаменских», ул. Стромынка д.4 стр. 1 (теоретические занятия на трибунах, практические занятия в манеже и стадионе);

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике может осуществляться с использованием сетевой формы.

7. Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 4

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
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		

8. Спортивные соревнования: Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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

9. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1)

10. Календарный план воспитательной работы (приложение 2)

11. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3)

12. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы Учебно-тренировочного этапа (ЭСС) (все периоды)				
1	Освоение методики проведения	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по	В соответствии с планом	Тренеры-преподаватели, инструктор-

	учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	3. физической подготовке. 4. Обучение основным техническим элементам и приемам. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	спортивной подготовки	методист
Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

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

Система контроля

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

14.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- 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;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие этапы НП и на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

14.2. 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 приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие учебно-тренировочные этапы, этап совершенствования спортивного мастерства.

14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

14.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество	не менее	

		раз	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 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 и левой рукой	количество	не менее

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

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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, 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	
			не более	
			6Д	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	-	максимальное
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	-	максимальное
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	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
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

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»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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 максимальное расстояние	-
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	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	
			3.25	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 максимальное расстояние	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, прыжки (II функциональная группа)			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	-	максимальное
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	
5.	Бег на 30 м	с	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 снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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 (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
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	количество	не менее	

	грудь весом 3 кг (на максимальное расстояние)	раз	1	-
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди 2 кг (на максимальное расстояние)	количество	не менее	
		раз	-	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	не менее	
		раз	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	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	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	макси мальное	-
6.	И.П. - полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 45 кг	количество раз	-	макси мальное

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	макси мальное	-
2.	И.П. - полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	-	макси мальное
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг	количество раз	макси мальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	-	макси мальное
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 легкая атлетика	Спортивное звание «мастер спорта России»		
2.	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы			

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки разрабатывается с учетом специфики подготовки в каждой спортивной дисциплине.

16. Учебно-тематический план (приложение 4)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных

дисциплин, а также доступности спортивного сооружения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, наличие специального инвентаря, владении тренером-преподавателем жестовой речью. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются 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».

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА.

Программа реализуется на базах (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- легкоатлетический манеж (ядро);
- открытый легкоатлетический стадион;
- прилегающие территории к спортивным объектам;
- парки и лесополосы;
- плоскостное сооружение;
- раздевалки, душевые;
- восстановительные центры;

– медицинский пункт, 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:

Таблица 14

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
3.	Брус для отталкивания	штук	2
4.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
5.	Булава для метаний («Клуб»)	штук	2
6.	Буфер для остановки ядра	штук	2
7.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
8.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
9.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
10.	Гимнастическое кольцо	штук	3
11.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
15.	Грабли	штук	3
16.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
17.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
19.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
20.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
21.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
22.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
23.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
24.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
25.	Доска информационная	штук	2

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

26.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
27.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
28.	Коврик гимнастический	штук	12
29.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
30.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
31.	Колокол сигнальный	штук	1
32.	Коляска трековая	штук	3
33.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
34.	Конус высотой 15 см	штук	50
35.	Конус высотой 30 см	штук	50
36.	Копье массой 400 г	штук	12
37.	Копье массой 500 г	штук	12
38.	Копье массой 600 г	штук	20
39.	Копье массой 700 г	штук	10
40.	Копье массой 800 г	штук	10
41.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
42.	Круг для места метания диска	комплект	3
43.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
44.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
45.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
46.	Мяч для метания 140 г	штук	20
47.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
48.	Мяч теннисный	штук	10
49.	Гаечные ключи	комплект	1
50.	Шестигранники	комплект	1
51.	Насос высокого давления	штук	2
52.	Насос для накачивания колес	штук	5

53.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
54.	Ограждение для метания диска	штук	3
55.	Палочка эстафетная	комплект	4
56.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
57.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
58.	Перекладина гимнастическая	штук	1
59.	Перекладина низкая	штук	1
60.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
61.	Пистолет стартовый	штук	2
62.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
63.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
64.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
65.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	3
66.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
67.	Резина для перчаток (лист 30х40 см)	штук	10
68.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
69.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
70.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
71.	Рулетка 10 м	штук	5
72.	Рулетка 20 м	штук	5
73.	Рулетка 50 м	штук	5

74.	Рулетка 100 м	штук	2
75.	Свисток	штук	1
76.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
77.	Сектор для толкания ядра	штук	1
78.	Секундомер	штук	6
79.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
80.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
81.	Скакалка гимнастическая	штук	5
82.	Скамейка гимнастическая	штук	6
83.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
84.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
85.	Станок для выполнения метаний	штук	4
86.	Стартовые колодки	штук	12
87.	Стенка гимнастическая	штук	2
88.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
89.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
90.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
91.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
92.	Технический фен	штук	1
93.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
94.	Тренажер для трековой коляски	штук	3

95.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
96.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
97.	Указатель направления ветра	штук	4
98.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
99.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
100.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
101.	Электромегафон	штук	1
102.	Эспандер ленточный	штук	1
103.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
104.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
105.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
106.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
107.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
108.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
109.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
1.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
2.	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
4.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
5.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
6.	Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2

9.	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
10.	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
11.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13.	Шестигранники для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
15.	Обруч для ведущего колеса размеры 32 34 36 38	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Протез	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
18.	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
19.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	
20.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)]											
1.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
8.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Кроссовки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

11.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
12.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
13.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
15.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Специализированная легкоатлетическая обувь - для	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
18.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
19.	Сумка-чехол для транспортировки трековой	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
20.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
21.	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
22.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
23.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
24.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
25.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

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

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»
- Всероссийский реестр видов спорта
- Единая всероссийская спортивная классификация

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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 (%)	24	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,	0-2	1-4	2-5	4-8

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:	В течение года

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

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
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-преподавателей 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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этапы совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Список запрещенных препаратов». Антидопинговые новости.	Январь	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Специфика распространения допинга в различных видах спорта». Антидопинговые новости.	Февраль	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Антидопинговое законодательство России. Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». Антидопинговые новости.	Март	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу с приглашением специалиста ГКУ «ЦСТиСК»
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Последствия применения допинга для здоровья спортсменов». Антидопинговые новости.	Апрель	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Процедура допинг контроля». Антидопинговые новости.	Май	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Ключевые аспекты антидопинговой деятельности». Антидопинговые новости.	Июнь	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Антидопинг». «Важные факты и основные моменты». Антидопинговые новости.	Август	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Фармакологическая поддержка в различные периоды спортивной подготовки». Антидопинговые	Сентябрь	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу

	новости.		
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Антидопинговый кодекс, что нового». Антидопинговые новости.	Октябрь	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу
	Проведение профилактической встречи с известными спортсменами, тренерами-преподавателями.	Ноябрь	Мероприятие проводится организацией Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу с привлечением известных спортсменов и тренеров-преподавателей
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Обзор и обсуждение списка запрещенных препаратов на следующий год». Антидопинговые новости.	Декабрь	Мероприятие проводится организацией, реализующей Программу
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Обучающиеся проходят самостоятельно

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:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	$\approx$ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.

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

	спортивных дисциплинах спорта слепых			высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные	≈ 200	февраль-	Основные функции и особенности спортивных

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		май	соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---