

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Тверской области
«Спортивная школа по адаптивным видам спорта»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета

Протокол № 2

от «18» апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «СШ
по адаптивным видам спорта»



Шакко / Л.А. Шакко/
« 18 » апреля 2023 г.

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

срок реализации: без ограничений

составители программы:

инструктор-методист: Кузьмина М.В.

тренеры - преподаватели по спорту лиц с

поражением опорно-двигательного аппарата:

Борисова И.В., Власенко Е.М., Ковалев И.Н.

**Тверь
2023**

Содержание

I. Общие положения	3
Цель Программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы ли, проходящих спортивную подготовку	3
2.2. Объем Программы	3
2.3. Виды (формы) обучения	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5. Календарный план воспитательной работы	7
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	8
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
III. Система контроля	14
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	14
3.2. Оценка результатов освоения Программы	15
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	15
IV. Рабочая программа по виду спорта	16
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	16
4.2. Учебно-тематический план	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	31
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	32
6.2. Кадровые условия реализации Программы	33
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	35

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (далее – спорт ПОДА), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1084 от 28 ноября 2022 г. (далее – ФССП), с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. №1341.

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.

Программа составлена для подготовки спортсменов в следующих группах спортивных дисциплин вида спорта ПОДА: легкая атлетика, настольный теннис, плавание, гребля на байдарках и каноэ.

II. Характеристика программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ				
Начальной подготовки	не ограничивается	10	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	4
			II	3
			I	2
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4

			I	3
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Для спортивной дисциплины плавание				
Начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1

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.

Классификация параатлетов - это система, регламентирующая, какие спортсмены с ограниченными возможностями могут соревноваться друг с другом в паралимпийских видах спорта.

Спортсмены для участия в соревнованиях разделяются на классы. Система классификации была создана Международным паралимпийским комитетом определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

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.

Распределение спортсменов по классам в легкой атлетике

Группы	Группа III	Группа II	Группа I
Легкая атлетика	T40, T44, T46, T37, T38, F40, F44, F46, F37, F38	T42, T43, T45, T35, T36, F42, F43, F45, 35, F36	T51, T52, T53, T54, T32, T33, T34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58, F32, F33, F34

1. Спортсмены на колясках:

Гонки – классы T51, T52, T53, T54, включая старые классы LAT1 и LAT2.

Метания – классы F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58, включая старые классы LAF1, LAF2 и LAF3.

Гонки – классы T32, T33 и T34.

Метания – классы F32, F33 и F34.

2. Ходячие спортсмены:

Бег – классы T40, T42, T43, T44, T45, T46, включая старые классы LAT3 и LAT4.

Метания и прыжки – классы F40, F42, F43, F44, F45, F46, включая старые классы LAF4, LAF5 и LAF6, а так же класс F58 стоя.

Бег – классы T35, T36, T37, T38.

Метания и прыжки – классы F35, F36, F37, F38.

Состязания проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей спортсменов.

Распределение спортсменов по классам в настольном теннисе.

Группы	Группа III	Группа II	Группа I
Настольный теннис	TT9, TT10	TT6, TT7, TT8	TT1, TT2, TT3, TT4, TT5

Классификационная система в настольном теннисе состоит из 10 функционально-медицинских классов для спортсменов с церебральным параличом, ампутациями, с прочими поражениями опорно-двигательного аппарата.

Дисциплины: одиночный разряд, парный разряд, командные соревнования.

Распределение спортсменов по классам в плавании.

Группы	Группа III	Группа II	Группа I
Плавание	S8, S9, S10, SB8, SB9	S5, S6, S7, SB5, SB6, SB7	S1, S2, S3, S4 SB1, SB2, SB3, SB4

В плавании комбинируются поражения спортсменов, такие как потеря конечностей, церебральный паралич (координация и ограничения подвижности), травмы позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения (карлики). Все обозначения классов начинаются с буквы S. S1-S10 – спортсмены с физическими поражениями. Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение SB относится к классам в брассе. Обозначения SM относятся к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Соревнования проходят по следующим дисциплинам:

- 50м и 100м вольным стилем: класс S1-S10;
- 200м вольным стилем: класс S1-S5;
- 400м вольным стилем: класс S6-S10;
- 50м на спине: класс S1-S5;
- 100м на спине: класс S6-S10;
- 50м баттерфляй: класс S1-S7;
- 100м баттерфляй: класс S8-S10;
- 50м брасс: класс SB1-SB3;
- 100м брасс: класс SB4-SB9;
- 200м комплексное плавание: класс SM1-SM4;
- 1500м комплексное плавание: класс SM5-SM10;
- эстафета 4x50м вольным стилем и 4x50м комплексным плаванием;
- эстафета 4x100м вольным стилем и 4x100м комплексным плаванием.

Распределение спортсменов по классам в гребле на байдарках и каноэ.

Допустимые типы поражений:

- Нарушение мышечной силы
- Нарушение пассивного диапазона движений
- Дефицит конечности

Спортивные классы: Все спортсмены в гребле на байдарках и каноэ имеют поражение опорно-двигательного аппарата и сгруппированы в три спортивных класса.

KL1 У спортсменов спортивного класса KL1 отсутствует или выражено ограничена функция туловища и отсутствует функция нижних конечностей. как правило, спортсменам нужно специальное сиденье с высокой спинкой.

KL2 У спортсменов спортивного класса KL2 имеется частичная функция туловища и нижних конечностей; они могут сидеть в байдарке прямо. При этом они, у них имеется ограничения движений ногами во время гребли.

KL3 У спортсменов спортивного класса KL3 имеется полная функция туловища и частичная функция ног; они могут сидеть в байдарке в положении согнувшись вперед и имеют возможность использовать по меньшей мере одну ногу/протез.

2.2. Объем Программы установлен в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и по отдельным дисциплинам.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ.						
Количество часов в неделю	4,5	8	10	12	14	14
Общее количество часов в год	234	416	520	624	728	728
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «легкая атлетика».						
Количество часов в неделю	4,5	8	10	14	18	20
Общее количество часов в год	234	416	520	728	936	1040
Для спортивной дисциплины настольный теннис.						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	16
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	832
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа).						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа).						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа).						
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936

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

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

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.

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

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

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

- **учебно-тренировочные мероприятия:** учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач согласно перечню учебно-тренировочных мероприятий (приложение № 2).

Состав участников в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

При проведении в обязательном порядке необходимо:

- ✓ утвердить персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных мероприятий;
- ✓ разработать и утвердить планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по методическому сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися;
- ✓ организовать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;

- ✓ назначить начальника учебно-тренировочного мероприятия и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);
- ✓ утвердить смету расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, нормативными актами Комитета по физической культуре и спорту Тверской области, Минспорта РФ;
- ✓ осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий начальником и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

- ✓ план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы на весь период сборов;
- ✓ распорядок дня обучающихся;
- ✓ журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

- **спортивные соревнования:** контрольные, отборочные, основные.

Планируемый объем соревновательной деятельности в Программе установлен, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт ПОДА»;

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

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

Учреждение 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 соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	2	2
Отборочные	1	1	2
Основные	1	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	2	5
Отборочные	-	2	2
Основные	1	1	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	1	2
Основные	1	2	3
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	3	5
Отборочные	1	1	2
Основные	-	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 1). Разрабатывается и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется с учетом трудоемкости Программы (объемом времени на ее

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2.5. Календарный план воспитательной работы составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика (приложение № 3).

Основные задачи воспитательной работы:

- ✓ формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана (приложение № 5).

В план включены:

- ✓ мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ мероприятия по научно-методическому обеспечению (научная, творческая, исследовательская, методическая, подготовительная, организационная работы и др.).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- ✓ установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- ✓ включение в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки раздела об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

При реализации Программы, обучающиеся постоянно совершенствуют свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их.

Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения групп, необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений.

Обучающиеся осваивают практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. В процессе учебно-тренировочной работы обучающиеся приобретают следующие знания:

- нормативных и методических документов, определяющих развитие физической культуры и спорта в стране;
- правил техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, на местности;
- санитарно-гигиенические требований к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенностей проведения учебно-тренировочных занятий, а также основ планирования учебно - тренировочного процесса;
- истории, состояния и перспектив развития легкой атлетики в стране и за рубежом;
- ведения учета выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в секретариате;
- знать принципы жеребьевки;

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с обучающимися младших возрастов и при проведении соревнований.

№	Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения	Кол-во часов
1	Этап начальной подготовки	1	Изучение специальной терминологии и овладение командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Изучить правила техники безопасности. Иметь представление о правилах соревнований.	Беседы, практические занятия.	2
		2			5
		3			9
2		1	Овладение специальной терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	16
		2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить	Беседы, семинары, практические занятия.	19

	Учебно-тренировочный этап		конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: знать основные правила соревнований, обязанности судей.		
3		Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	22	
4 - 5		Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	42	
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	1 - 3	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству соревнований и проведения в младших возрастных группах. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	52 75

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта легкая атлетика.

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения и на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 раза в год (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме

учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

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

К *педагогическим средствам* восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- ✓ соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- ✓ рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- ✓ эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного занятия;
- ✓ правильное сочетание работы и отдыха;
- ✓ введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- ✓ использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- ✓ правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- ✓ рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия).

Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и

направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных

реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

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.

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.

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.

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки разработаны с учетом приложений 7-10 к ФССП (приложения 7-9).

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

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапах спортивной подготовки по спортивным дисциплинам.

Этап спортивной подготовки	Период обучения/ спортивные дисциплины	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно - тренировочный	До трех лет (для всех дисциплин)	не устанавливается
	Свыше трех лет (для всех дисциплин)	1,2,3, юношеские спортивные разряды 2,3 спортивные разряды
Совершенствования спортивного мастерства	Для спортивной дисциплины – гребля на байдарках и каноэ	1 спортивный разряд
	Для спортивных дисциплин – легкая атлетика – метания, настольный теннис, плавание	«кандидат в мастера спорта»

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт ПОДА»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания и др. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА, соответствующих культивируемому Учреждением дисциплинам.

Развитие силы. Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы.

К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра).

Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения. Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у

детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена.

Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Основные упражнения для развития выносливости:

- ходьба, бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание;
- адаптированные спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей и т.п.;
- тренировочные игры со специальными заданиями.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок.

Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Основные упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх);

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой, сидя и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища
- руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты;
- перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень; - подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- ряд других упражнений на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости

Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях. Основные упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений; - кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или другой кувырок вперед; - кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями; - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется не только тем, что он умеет выполнять действие, но и как он владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей; - использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: - общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранной дисциплины по виду спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют, как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям.

Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности.

Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решение проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные)
- лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки так же делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-

педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Основными формами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения.

Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов, воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, улучшению взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции (овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок), специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений. формирование уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого- педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-

преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивного учреждения.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

Наблюдение за проведением занятий обучающихся групп спортивного совершенствования позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. К физическим средствам восстановления относят:
 - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
 - суховоздушная (сауна) и парная бани;
 - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
 - электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины;
 - магнитотерапия;
 - гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность

восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается.

Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

4.2. Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них.

В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы (приложение № 12).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (номер-код 116 000 7 7 1 1 Я)

Спортивные дисциплины согласно Всероссийскому реестру видов спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

№	наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	гребля на байдарках и каноэ - дистанция 200 м (KL-1)	116	256	1	7	1	1	Л
	гребля на байдарках и каноэ - дистанция 200 м (VL-1)	116	152	1	7	1	1	М
	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
настольный теннис - одиночный разряд (1 класс)	116	178	2	7	1	1	М
настольный теннис - одиночный разряд (2 класс)	116	179	2	7	1	1	М
настольный теннис - одиночный разряд (1 класс - 2 класс)	116	180	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - одиночный разряд (3 класс)	116	181	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (4 класс)	116	183	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (5 класс)	116	184	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (1 класс - 5 класс)	116	185	2	7	1	1	Н
настольный теннис - одиночный разряд (6 класс)	116	266	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (7 класс)	116	267	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (8 класс)	116	268	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (6 класс - 8 класс)	116	269	2	7	1	1	Ю
настольный теннис - одиночный разряд (9 класс)	116	270	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (10 класс)	116	271	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (9 класс - 10 класс)	116	465	2	7	1	1	Ю
настольный теннис - одиночный разряд (6 класс - 10 класс)	116	466	2	7	1	1	Д
настольный теннис - командные соревнования (1 класс - 2 класс)	116	304	2	7	1	1	М
настольный теннис - командные соревнования (3 класс)	116	305	2	7	1	1	М
настольный теннис - командные соревнования (1 класс - 3 класс)	116	306	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - командные соревнования (4 класс - 5 класс)	116	307	2	7	1	1	Л
настольный теннис - командные соревнования (1 класс - 5 класс)	116	467	2	7	1	1	Ю
настольный теннис - командные соревнования (6 класс - 7 класс)	116	468	2	7	1	1	М
настольный теннис - командные соревнования (8 класс)	116	469	2	7	1	1	М
настольный теннис - командные соревнования (6 класс - 8 класс)	116	470	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - командные соревнования (9 класс - 10 класс)	116	471	2	7	1	1	Л
настольный теннис - командные соревнования (6 класс - 10 класс)	116	472	2	7	1	1	Ю
настольный теннис - командные соревнования (1 класс - 10 класс)	116	473	2	7	1	1	Д

	плавание - брасс 50 м (SB1-SB2)	116	331	1	7	1	1	Л
	плавание - брасс 50 м (SB3)	116	332	1	7	1	1	Л
	плавание - брасс 50 м (SB1-SB3) - бассейн 25 м	116	334	1	7	1	1	Л
	плавание - брасс 100 м (SB4)	116	335	1	7	1	1	Г
	плавание - брасс 100 м (SB5)	116	336	1	7	1	1	Г
	плавание - брасс 100 м (SB6)	116	338	1	7	1	1	Л
	плавание - брасс 100 м (SB4-SB6)	116	339	1	7	1	1	Д
	плавание - брасс 100 м (SB7)	116	340	1	7	1	1	Л
	плавание - брасс 100 м (SB6-SB7)	116	341	1	7	1	1	Ю
	плавание - брасс 100 м (SB8)	116	342	1	7	1	1	Г
	плавание - брасс 100 м (SB7-SB8)	116	343	1	7	1	1	Д
	плавание - брасс 100 м (SB9)	116	344	1	7	1	1	Я
	плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4)	116	345	1	7	1	1	Д
	плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB6)	116	346	1	7	1	1	Л
	плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB7)	116	347	1	7	1	1	Ю
	плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB8)	116	348	1	7	1	1	М
	плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB5-SB8)	116	349	1	7	1	1	Д
	плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB8)	116	350	1	7	1	1	Ю
	плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB9)	116	351	1	7	1	1	Ф
	плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB9)	116	352	1	7	1	1	Ж
	плавание - вольный стиль 50 м (S1-S2)	116	353	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 50 м (S1-S3)	116	354	1	7	1	1	Н
	плавание - вольный стиль 50 м (S3)	116	355	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 50 м (S4)	116	492	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 50 м (S5)	116	356	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 50 м (S4-S5)	116	357	1	7	1	1	Н
	плавание - вольный стиль 50 м (S6)	116	359	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 50 м (S7)	116	360	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 50 м (S8)	116	361	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 50 м (S9)	116	362	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 50 м (S10)	116	363	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	364	1	7	1	1	М
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	365	1	7	1	1	М
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	366	1	7	1	1	С
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6)	116	367	1	7	1	1	Э
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S7)	116	368	1	7	1	1	Ю
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6-S7)	116	369	1	7	1	1	Е
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)	116	370	1	7	1	1	Ю

	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	371	1	7	1	1	Е
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	372	1	7	1	1	Ж
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	373	1	7	1	1	А
	плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S10)	116	374	1	7	1	1	Д
	плавание - вольный стиль 100 м (S1-S2)	116	375	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 100 м (S1-S3)	116	376	1	7	1	1	Н
	плавание - вольный стиль 100 м (S3)	116	377	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 100 м (S4)	116	493	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 100 м (S5)	116	378	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 100 м (S6)	116	379	1	7	1	1	Л
	плавание - вольный стиль 100 м (S4-S6)	116	380	1	7	1	1	Н
	плавание - вольный стиль 100 м (S7)	116	381	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 100 м (S8)	116	382	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 100 м (S9)	116	383	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 100 м (S10)	116	384	1	7	1	1	Я
	плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	385	1	7	1	1	М
	плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	386	1	7	1	1	Д
	плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S6)	116	387	1	7	1	1	Э
	плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	388	1	7	1	1	А
	плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	389	1	7	1	1	А
	плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S10)	116	390	1	7	1	1	Б
	плавание - на спине 50 м (S1)	116	422	1	7	1	1	Л
	плавание - на спине 50 м (S2)	116	494	1	7	1	1	Л
	плавание - на спине 50 м (S3)	116	423	1	7	1	1	Л
	плавание - на спине 50 м (S1-S3)	116	424	1	7	1	1	Ю
	плавание - на спине 50 м (S4)	116	426	1	7	1	1	Л
	плавание - на спине 50 м (S4-S5)	116	427	1	7	1	1	Ю
	плавание - на спине 50 м (S5)	116	428	1	7	1	1	Л
	плавание - на спине 50 м (S1-S5)	116	429	1	7	1	1	Д
	плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	430	1	7	1	1	М
	плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	431	1	7	1	1	М
	плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	432	1	7	1	1	С
	плавание - на спине 100 м (S1)	116	433	1	7	1	1	Л
	плавание - на спине 100 м (S2)	116	495	1	7	1	1	Л
	плавание - на спине 100 м (S6)	116	434	1	7	1	1	Г
	плавание - на спине 100 м (S7)	116	435	1	7	1	1	Г
	плавание - на спине 100 м (S6-S7)	116	436	1	7	1	1	Д
	плавание - на спине 100 м (S8)	116	437	1	7	1	1	Я

	плавание - на спине 100 м (S9)	116	438	1	7	1	1	Я
	плавание - на спине 100 м (S10)	116	439	1	7	1	1	Я
	плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6)	116	440	1	7	1	1	Ю
	плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	441	1	7	1	1	К
	плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	442	1	7	1	1	Ю
	плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	443	1	7	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА "гребля на байдарках и каноэ" (далее - гребля на байдарках и каноэ), "легкая атлетика - метание копья, диска и легкая атлетика - толкание ядра" (далее - легкая атлетика - метания), "настольный теннис" (далее - настольный теннис), "плавание" (далее - плавание) 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 имеющихся поражений 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) тренерско-преподавательского 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области 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 Программы

6.1. 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 настольный теннис;
наличие искусственного или природного водоема (канала) с эллингом и помещением для ремонта лодок для спортивных дисциплин: гребля на байдарках и каноэ;

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 плавательного бассейна (25 м) для спортивных дисциплин: плавание;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>; С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 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;

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, 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 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", а также иных

специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей:

Квалификационные категории		
Тренер-преподаватель (6 чел.)	Первая	0
	Высшая	4

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Каждому специалисту необходимо повышать квалификацию, получать новую информацию для улучшения профессиональных качеств и навыков.

Тренеры-преподаватели регулярно и своевременно проходят курсы повышения квалификации, также непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением мастер-классов с известными спортсменами и тренерами-преподавателями для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом.

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. *Байгулов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
2. *Барчукова Г.В.* Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
3. *Бувская И.П.* Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1990.
4. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. – М: Физкультура и спорт, 2000.
5. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. *Викулов А.Д.* Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
7. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

- спорт, 1983.
8. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.
 9. Всероссийский реестр видов спорта.
 10. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
 11. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
 12. *Готовцев П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
 13. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
 14. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
 15. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. - М., 2002.
 16. *Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
 17. *Зернов В.И., Ярошевич В.Г.* Плавание. Методическое пособие, 1998.
 18. *Зотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
 19. *Ивочкин В.В.* Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
 20. *Козлов А.В.* Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. - М., 1993.
 21. *Курамышин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2010.
 22. *Курамышин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
 23. *Майфат С.П., Малафеева С.Н.* Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
 24. *Макаренко Л.П.* Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М., 1983.
 25. *Макаренко Л.П.* Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
 26. *Макаренко Л.П., Абсалямова Т.М.* Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). - М., 1977.
 27. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
 28. *Мельникова В.М.* Психология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
 29. *Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
 30. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
 31. *Платонов В. Н.* Основы подготовки спортсменов в олимпийском

- спорте. - М.: ПРИНТЛЕТО, 2021 1,2 том.
32. *Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.
 33. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта.
 34. *Сладкова Н.А.* Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 2010.
 35. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для
 36. *Уилмор Дж., Костил Д.Л.* Физиология спорта. -Киев. Олимпийская литература, 2001.
 37. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
 38. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 39. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 40. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.
 41. Приказ 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» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).
 42. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084).
 43. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341).
 44. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
 45. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
 46. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

47. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.

Интернет-ресурсы

48. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
 49. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
 50. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
 51. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет
 52. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
 53. <http://www.ittf.com/> - Международная федерация настольного тенниса
 54. <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
 55. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
 56. <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России
 57. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

Приложение № 1
 к программе по виду спорта
 «спорт лиц с поражением
 опорно-двигательного аппарата»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

*Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ
 (I, II, III функциональные группы)*

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	8	10	12	14	14

		Наполняемость групп (человек)					
		2-6		2-4		1-2	1
1	Общая физическая подготовка	112	201	208	231	248	248
2	Специальная физическая подготовка	42	75	114	137	175	175
3	Техническая подготовка	59	104	104	137	116	116
4	Тактическая	5	8	16	19	29	29
5	Психологическая	5	8	10	19	36	36
6	Теоретическая	5	8	10	12	22	22
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	21	25	44	44
8	Инструкторская и судейская практика	2	4	16	19	29	29
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	2	4	21	25	29	29
Общее количество часов в год		234	416	520	624	728	728

Приложение № 1
к программе по виду спорта
«спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины легкая атлетика (метания)
(I, II, III функциональные группы)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	8	10	14	18	20

		Наполняемость групп (человек)					
		3-6		2-4		1-2	
1	Общая физическая подготовка	124	220	182	265	281	312
2	Специальная физическая подготовка	58	104	135	189	244	291
3	Техническая подготовка	23	43	88	124	187	188
4	Тактическая	5	8	10	5	28	31
5	Психологическая	5	8	32	44	37	53
6	Теоретическая	5	8	16	22	19	20
7	Участие в спортивных соревнованиях	9	17	26	36	75	77
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	14	28	30
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	8	21	29	37	38
Общее количество часов в год		234	416	520	728	936	1040

Приложение № 1
к программе по виду спорта
«спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины настольный теннис
(I, II, III функциональные группы)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	6	10	12	16	16

		Наполняемость групп (человек)					
		3-6		2-4		1-2	
1	Общая физическая подготовка	94	113	172	206	250	250
2	Специальная физическая подготовка	52	69	156	188	274	266
3	Техническая подготовка	70	94	114	135	158	158
4	Тактическая	5	6	16	21	33	33
5	Психологическая	2	6	10	12	17	17
6	Теоретическая	7	9	10	12	33	33
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	9	16	19	25	33
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	17	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	2	6	16	19	25	25
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	832

Приложение № 1
к программе по виду спорта
«спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины плавание
(I функциональная группа, мужчины, женщины)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	6	8	10	12	14

		Наполняемость групп (человек)					
		2		2		1	
		м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж
1	Общая физическая подготовка	80/75	106/100	125/104	151/130	144/125	168/146
2	Специальная физическая подготовка	48/45	62/59	89/112	109/140	161/200	190/233
3	Техническая подготовка	94/75	126/100	141/122	182/152	188/167	231/196
4	Тактическая	-	-/3	8/8	10/10	19/19	22/22
5	Психологическая	2/12	3/16	12/25	16/31	31/19	22/22
6	Теоретическая	5/16	9/22	17/21	21/26	25/25	29/29
7	Участие в спортивных соревнованиях	-/4	-/3	12/12	16/16	25/25	30/29
8	Инструкторская и судейская практика	-/2	-/3	4/4	5/5	6/19	7/22
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5/5	6/6	8/8	10/10	25/25	29/29
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728

Приложение № 1
к программе по виду спорта
«спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Для спортивной дисциплины плавание

(II функциональная группа, мужчины, женщины)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	6	8	10	16	18

		Наполняемость групп (человек)					
		4		3		2	
		м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж
1	Общая физическая подготовка	86/94	116/125	126/135	157/174	178/203	196/224
2	Специальная физическая подготовка	47/47	62/62	104/112	131/140	241/266	271/299
3	Техническая подготовка	75/61	100/81	117/100	146/120	224/182	253/206
4	Тактическая	-/2	-/3	8	10/10	25/25	28/28
5	Психологическая	7/11	9/16	12	15/15	38/38	47/47
6	Теоретическая	14/14	19/19	21/21	26/26	17/17	19/19
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	--	12	15/15	50/42	56/47
8	Инструкторская и судейская практика	-	--	4	5/5	25/25	28/28
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5/5	6/6	12	15/15	34/34	38/38
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936

Приложение № 1
к программе по виду спорта
«спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины плавание
(III функциональная группа, мужчины, женщины)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	6	8	10	16	18

		Наполняемость групп (человек)					
		4		3		2	
		м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж	м/ж
1	Общая физическая подготовка	75/94	133/167	114/161	138/194	150/216	158/243
2	Специальная физическая подготовка	51/47	92/83	125/140	150/168	250/267	282/300
3	Техническая подготовка	86/61	154/108	177/125	212/150	258/184	290/206
4	Тактическая	-/2	-/4	10/10	12/12	16/16	19/19
5	Психологическая	5/9	8/17	26/21	31/25	33/33	37/37
6	Теоретическая	12/14	21/25	26/21	31/25	25/16	28/19
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16/16	19/19	25/25	28/28
8	Инструкторская и судейская практика	-/2	-/4	10/10	12/12	25/25	38/28
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5/5	8/8	16/16	19/19	50/50	56/56
Общее количество часов в год		234	416	520	624	832	936

Приложение № 2
к программе по виду спорта
«спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата»

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в судейских семинарах, сдача зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся. 	В течение года
2.2.	Режим питания и	Практическая деятельность и	В течение

	отдыха	<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань (сауны), массажа. 	года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи и 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	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

	иных мероприятиях)	организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	
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

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 48	36 - 45	34 - 40
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 18	16 - 22	23 - 27
3.	Техническая подготовка (%)	18 - 25	14 - 22	12 - 16
4.	Тактическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 4
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 3	2 - 3	4 - 5
6.	Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	3 - 4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 3	1 - 4	2 - 6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 4
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
	Специальная физическая подготовка			

2.	(%)	18 - 30	24 - 36	28 - 45
3.	Техническая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	18 - 24
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3
5.	Психологическая подготовка (%)	24	4 - 6	4 - 8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 4	1 - 5	3 - 8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0 - 4	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 5
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	38 - 55	33 - 50	30 - 35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	28 - 36	30 - 43
3.	Техническая подготовка (%)	30 - 38	21 - 33	18 - 28
4.	Тактическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	4 - 6
5.	Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 6
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 3	2 - 4	4 - 5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 3	2 - 5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6
	Медицинские, медико-			

9.	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 6
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	22 - 34	19 - 30	15 - 24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 20	16 - 21	22 - 26
3.	Техническая подготовка (%)	35 - 40	31 - 35	28 - 32
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	2 - 4
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 2	2 - 4	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 5	4 - 8	3 - 7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 4	2 - 4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 2	0 - 4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 2	2 - 4	4 - 6
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	27 - 37	23 - 32	18 - 23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	21 - 25	24 - 29
3.	Техническая подготовка (%)	28 - 32	25 - 29	23 - 27
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 4
	Психологическая			

5.	подготовка (%)	1 - 5	2 - 6	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	3 - 7	2 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 4	2 - 6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	21 - 32	17 - 22	15 - 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 22	20 - 24	26 - 30
3.	Техническая подготовка (%)	33 - 37	30 - 34	27 - 31
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 6	2 - 6	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 6	4 - 8	3 - 7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)				

1.	Общая физическая подготовка (%)	25 - 32	21 - 25	16 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 19	23 - 27	28 - 32
3.	Техническая подготовка (%)	27 - 32	25 - 29	23 - 27
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 5	2 - 6	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	3 - 7	2 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 3	2 - 4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	36 - 40	31 - 35	23 - 27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 20	23 - 27	28 - 32
3.	Техническая подготовка (%)	22 - 26	20 - 24	18 - 22
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 5	2 - 6	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 6	2 - 6	1 - 5
	Участие в спортивных соревнованиях (%)			

7.		0 - 3	1 - 3	1 - 5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	36 - 40	31 - 35	23 - 27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 20	23 - 27	28 - 32
3.	Техническая подготовка (%)	22 - 26	20 - 24	18 - 22
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 5	2 - 6	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 6	2 - 6	1 - 5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 3	1 - 5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6

к программе по виду спорта
«спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата»

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
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	4. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области.
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

Примечание: Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7-13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение №6

к программе по виду спорта
«спорт лиц с поражением
опорно-двигательного аппарата»

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)			
	Секундомер электронный профессиональный 10 этапов	штук	1
	Лодка байдарка К-1 "NELO", Paracanoes SCS	штук	1
	Весло д/ гребли на байдарке Dinamo- Baltik D-4	штук	2
	Весло д/ гребли на байдарке Bracha IV min	штук	1
	Весло для гребли на байдарке с защитным чехлом "BRACA" XI Van Dusen 92 (735, разборное)	комплект	1
	Канат для перетягивания х/б за 1м. d 30 мм, м	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
1	Гак-машина Dialog- GYM	штук	1
2	Комплекс трансформируемый для пауэрлифтинга Dialog - GYM D -071 (с паралим.скам)	штук	1
3	Бактерицидный рециркулятор воздуха ЭКО-Р 120 (черный) с подставкой	штук	1
4	Хоз. пылесос WD 4 Premium EU-I (10013090/130618/0009107/003 Румыния)	штук	1
5	Доска магнитно-маркерная	штук	1
6	Светильник настольный на струбине "ДЕЛЬТА-1"	штук	1
7	Термометр бесконтактный инфракрасный MD-33520	пар	1
8	Диск тренировочный из твердой резины 0,6 кг	пар	1
9	Диск тренировочный из твердой резины 0,75 кг	штук	1
10	Диск тренировочный из твердой резины 0,8 кг	штук	1
11	Диск тренировочный из твердой резины 1 кг	штук	1
12	Диск тренировочный из твердой резины 1,25 кг	штук	1
13	Диск тренировочный из твердой резины 2 кг	штук	1
14	Диск тренировочный, пластиковый 1,25 кг	штук	1
15	Диск тренировочный, пластиковый 1,5 кг	штук	1
16	Диск тренировочный, пластиковый 1,5 кг Polani		1
17	Диск тренировочный, пластиковый 1,6 кг	штук	1
18	Диск тренировочный, пластиковый 1,75 кг	комплект	1
19	Диск тренировочный, пластиковый 2 кг	пар	1
20	Диск тренировочный, регулируемый, 1,75-2,25 кг, Polanik	комплект	1
21	Колодки стартовые	штук	1
22	Копье Turbo, 300 г Polanik	штук	1
23	Копье Turbo, 400 г Polanik	штук	1
24	Копье для школьников 400 гр.,	штук	1
25	Копье для школьников 400 гр., с резиновым наконечником	штук	2
26	Копье для школьников 500 г Polanik	штук	1
27	Копье для школьников 500 гр	штук	1
28	Копье для школьников 500 гр., с резиновым наконечником	штук	1
29	Копье для школьников 600 г Polanik	штук	1
30	Копье для школьников 600 г, с резиновым наконечником Polanik 1	штук	1
31	Копье для школьников 600 гр	штук	1
32	Копье для школьников 600 гр., с резиновым наконечником	штук	1
33	Палки лыжные	штук	1
34	Копье для школьников 700 г Polanik	штук	1
35	Копье для школьников 800 г Polanik	штук	1
36	Крепления лыжные ROTEFELLA NNN	штук	1

37	Лямка удерживающая Ра	штук	1
38	Мат 1x2 ППЭ140 толщ. 4см с покрывкой	штук	1
39	Мат мягкий Лесо х 2м х 0,06 м	штук	1
40	Медицинбол	комплект	1
41	Мини копы Turbo, 300 г	штук	2
42	Мини копы Turbo, 400 г	штук	2
43	Мобильное модульное покрытие для тренажерного зала 1000*1000*10 мм плотность 70	штук	5
44	Диск 1,6 кг	штук	1
45	Копье POLANIK тренировочное 500г	штук	1
46	Копье POLANIK тренировочное 400г	штук	1
47	Копье POLANIK тренировочное 600г	штук	1
48	Ядро Polanik тренировочное стальное 6 кг	штук	1
49	Ядро для тренировок в помещении покрыто эластичным ПВХ, 4 кг Polanik	штук	1
50	Копье 700 г	штук	1
51	Гантель неразборная (классик) с вращающейся хромированной ручкой-черная, 6 кг	штук	1
52	Гантель неразборная (классик) с вращающейся хромированной ручкой-черная, 7 кг	штук	1
53	Гантель обрезиненная с обрезиненной ручкой-цветная, 7 кг	штук	1
54	Гири Body Sculpture 10кг	штук	1
55	Гири Body Sculpture 16кг	штук	1
56	Гири 10 кг обрезиненная	пар	1
57	Гири 16 кг	пар	1
58	Гири 16 кг	штук	1
59	Гири 24 кг	комплект	1
60	Гири 32 кг стандарт	штук	1
61	Гири 4 кг	штук	1
62	Гири 6 кг	штук	1
63	Гири TOP ASIA 8 кг	штук	1
64	Гриф хромированный, длина 1800 мм, замок-гайка Вейдера с резьбой 25мм, нагрузка до 150 кг, вес 5,8	штук	1
65	Гриф хромированный, длина 1800 мм, замок-гайка Вейдера с резьбой 25мм, нагрузка до 150 кг, вес 8,2 кг	штук	1
66	Диск 1 кг	штук	1
67	Диск 1,5 кг	штук	1
68	Диск обрезиненный, черный, евро-классик с ручками, 10 кг	штук	1
69	Диск обрезиненный, черный, евро-классик с ручками, 15 кг	штук	1
70	Диск обрезиненный, черный, евро-классик с ручками, 20 кг	штук	1
71	Диск соревновательный пластиковый 2 кг. Сертификат IAAF г, Polanik	штук	1
72	Диск тренировочный TRIAL, супер-мягкая резина, вес 1 кг, Polanik	штук	1
73	Диск тренировочный TRIAL, супер-мягкая резина, вес 1,5 кг, Polanik	штук	1
74	Диск тренировочный TRIAL, супер-мягкая резина, вес 1,5 кг, диаметр 220 мм, Polanik	штук	1
75	Диск тренировочный TRIAL, супер-мягкая резина, вес 1,75 кг, Polanik	штук	1
76	Диск тренировочный TRIAL, супер-мягкая резина, вес 2 кг, Polanik	штук	1
77	Диск тренировочный TRIAL, супер-мягкая резина, вес 2,5 кг, Polanik	штук	1
78	Диск тренировочный TRIAL, супер-мягкая резина, вес 3 кг, Polanik	штук	1
79	Диск тренировочный из твердой резины 0,35 кг	штук	1
80	Диск тренировочный из твердой резины 0,6 кг	штук	1
81	Скамейка гимн. на метал. ножках 2,5 м	штук	1
82	Стойка для анги навесная V-Sport "Элит" СТ-001,5	штук	1
83	Ядро 3,5 кг	штук	1

84	Упор для ног для толкания ядра, стекловолокно, тренировочный . Polanik	штук	1
85	Ядро 5,5	штук	1
86	Ядро TRIAL, супер-мягкая резина, для тренировок на улице и в помещениях, 2 кг, Polanik	штук	1
87	Ядро TRIAL, супер-мягкая резина, для тренировок на улице и в помещениях, 3 кг, Polanik	штук	1
88	Ядро TRIAL, супер-мягкая резина, для тренировок на улице и в помещениях, 4 кг, Polanik	штук	1
89	Ядро для помещения 4 кг	штук	1
90	Ядро для помещения 5 кг	штук	1
91	Ядро для тренировок в помещении покрыто эластичным ПВХ, 3 кг Polanik	штук	3
92	Ядро для тренировок в помещении покрыто эластичным ПВХ, 4 кг Polanik	штук	1
93	Ядро для тренировок в помещении, покрыто эластичным ПВХ, 2,5 кг	штук	1
94	Ядро для тренировок в помещении, покрыто эластичным ПВХ, 2кг	штук	2
95	Ядро для тренировок в помещении, покрыто эластичным ПВХ, 3,5 кг	штук	1
96	Ядро для тренировок в помещении, покрыто эластичным ПВХ, 4 кг	штук	2
97	Ядро для тренировок в помещении, покрыто эластичным ПВХ, 4,5 кг	штук	1
98	Ядро для тренировок в помещении, покрыто эластичным ПВХ, 5 кг	штук	2
99	Ядро для тренировок в помещении, покрыто эластичным ПВХ, 6 кг	штук	1
100	Ядро соревновательное стальное 3 кг, диам. 108 мм. Сертификат IAAF. Polanik	штук	1
101	Ядро соревновательное стальное 4 кг, диам. 108 мм. Polanik	штук	1
102	Ядро соревновательное стальное 7,26 кг, диам. 128 мм. Сертификат IAAF . Polanik	штук	1
103	Ядро тренировочное 6 кг, диам.128 мм. Polanik	штук	1
104	Ядро тренировочное стальное 3 кг	штук	1
105	Ядро тренировочное стальное 3 кг , Polanik	штук	2
106	Ядро тренировочное стальное 4 кг Polanik	штук	1
107	Ядро тренировочное стальное 5 кг Polani	штук	1
108	Ядро тренировочное стальное 6 кг Polanik	штук	1
109	Ядро тренировочное стальное, 2 кг	штук	2
110	Ядро тренировочное стальное, 2,5кг	штук	1
111	Ядро тренировочное стальное, 2,72 кг	штук	1
112	Ядро тренировочное стальное, 4 кг	штук	2
113	Ядро тренировочное стальное, 5 кг	штук	2
114	Ядро тренировочное стальное, 5,5 кг	штук	1
115	Ядро тренировочное стальное, 6 кг	штук	2
116	Ядро тренировочное стальное, 6,25 кг	штук	1
117	Ядро тренировочное стальное, 8 кг	штук	1
118	Ядро тренировочное стальное, 9 кг	штук	1
119	Подставка для дисков	штук	1
120	Гиперэкстензия (коричневый) BRONZE GYM J-026	штук	1
121	Тренажер для приседаний Powertec TM SQUAT CALE	штук	1
122	Гантельный ряд от 10-30 кг RD REGAL	штук	1
123	Скамья атлетическая "Универсал" регулируемая до 600 кг	штук	1
124	Рама для приседов Body Solid PR-82/ GPR-82/ PPR-82	штук	1
125	Приставка тяга верхняя и нижняя V-Sport "Элит" СТ-001,9	штук	1
126	Пандус телескопический (длина 150)	штук	1
127	Пандус телескопический (длина 215)	штук	1
128	Пандус платформа	штук	1
129	Шведская стенка V-Sport "Элит" СТ-001	штук	1

130	Шведская стенка V-Sport "Элит" СТ-001	штук	1
131	Грамплин для медболов 3799 Hercules	штук	1
132	Набор боксов плиометрических PERFORM BETTER	штук	1
133	Стойка для дисков WNG-A67 D50	штук	1
134	Стойка для жестких мединциболов TopAsia на 24 мяча	штук	1
135	Гриф для анги прямой олимпийский 50 мм	штук	1
136	Ядро TRIAL, супер-мягкая резина, для тренировок на улице и в помещениях, 7,26 кг, Polanik	штук	2
137	Жалюзи вертикальные	штук	1
138	Штанга	штук	1
139	Скамья атлетическая регулируемая со стойками	штук	1
140	Барьер POLANIK тренировочный, наклонный,6 уровней регулировки высоты: 686, 762, 838,914,991,1067 мм	штук	1
141	Барьер POLANIK тренировочный, наклонный,6 уровней регулировки высоты: 686, 762, 838,914,991,1067 мм	штук	1
142	Жалюзи вертикальные	штук	2
143	Барьер POLANIK тренировочный, наклонный,6 уровней регулировки высоты: 686, 762, 838,914,991,1067 мм	штук	2
144	Ядро TRIAL, супер-мягкая резина, для тренировок на улице и в помещениях, 5 кг, Polanik	штук	2
145	Ядро TRIAL, супер-мягкая резина, для тренировок на улице и в помещениях, 6 кг, Polanik	штук	2
146	Тренажер V-Sport "Элит" СТ-001,8 скамейка для жима навесная "Элит"	штук	8
147	скамейка-вешалка	штук	1
148	Кресло-коляска (инвалидная)	штук	1
149	Копье 600г	штук	1
150	Копье 700г	штук	1
151	AP-008 Тренажер Criminal 3	штук	1
152	Канат тренировочный 38 ммCrossFit INDIGO95104-1 IR 12 м	штук	1
153	Гиперэкстензия к шведской стенке ЭЛИТ	штук	1
154	Ядро для тренировок в помещении, покрыто эластичным ПВХ, 6 кг Polanik	штук	1
155	Копье для школьников 800 гр.,	штук	1
156	Гриф усиленный, длина 2200 мм, втулка-50 мм, олимп, замок, до 350 кг, вес 25 к	штук	1
157	Ядро для помещения 6 кг	штук	3
158	Ядро для помещения 7 кг	штук	2
159	Подставка для ядер	штук	2
160	Подставка для дисков	штук	1
161	Slamball Yousteel 10 кг,	штук	1
162	Slamball Yousteel 15 кг,	штук	1
163	Slamball Yousteel 30 кг,	штук	1
164	Аптечка индивидуальная для оказания первой мед.помощи,	штук	1
165	Блочная рамка(кроссовер) В.304,	штук	1
166	Бодибар 5 кг,	штук	1
167	Бодибар10 кг,	штук	1
168	Диск обрeзиненный желтый 15.0 кг с хватом "Ромашка",	штук	1
169	Диск обрeзиненный желтый REGAL 1,25 кг,	штук	1
170	Диск обрeзиненный красный 5.0 кг с хватом "Ромашка	штук	1
171	Диск обрeзиненный олимпийский IVANKO 10 кг,	штук	1
172	Диск обрeзиненный олимпийский IVANKO 15 кг,	штук	1
173	Диск обрeзиненный олимпийский IVANKO 2,5 кг,	штук	1
174	Диск обрeзиненный олимпийский IVANKO 20 кг,	штук	1
175	Диск обрeзиненный олимпийский IVANKO 25 кг,	штук	1
176	Диск обрeзиненный олимпийский IVANKO 5 кг,	штук	1
177	Диск обрeзиненный синий 1,25 кг без хвата "Ромашка",	штук	1
178	Диск обрeзиненный синий 2.5 кг без хвата "Ромашка",	штук	1
179	Диск соревновательный пластиковый 1 кг.,	штук	1
180	Диск соревновательный пластиковый 2 кг.,	штук	1

181	Диск тренировочный 0,6 кг , Polanik,	штук	1
182	Диск тренировочный 0,75 кг Polanik,	штук	1
183	Диск тренировочный 0,8 кг , Polanik,	штук	1
184	Диск тренировочный 1 кг , Polanik,	штук	1
185	Диск тренировочный 1,75 кг пластик, Polanik,	штук	1
186	Жилет утяжелитель 9 кг БАРС Стандарт р.56-58,	штук	1
187	Коврик туристический двухслойный,	штук	1
188	Ленточный эспандер Original FitTools узкий, красного цвета FT-EX-208-13 (нагрузкой от 5 до 15 кг) ,	штук	1
189	Ленточный эспандер Original FitTools широкий, зеленого цвет FT-EX-208-44 (нагрузкой от 20 до 55 кг),	штук	1
190	Ленточный эспандер Original FitTools широкий, оранжевый FT-EX-208-83 (нагрузкой от 30 до 80 кг),	штук	1
191	Ленточный эспандер Original FitTools широкий, синего цвет FT-EX-208-64 (нагрузкой от 25 до 70 кг),	штук	1
192	Ленточный эспандер Original FitTools широкий, фиолетовый FT-EX-208-32 (нагрузкой от 15 до 35 кг),	штук	1
193	Манжета для тренажера Бубновского (с карабином),	штук	1
194	Медицинбол "TORRES 5 кг",	штук	1
195	Медицинбол TOP ASIA 10 кг,	штук	1
196	Медицинбол TOP ASIA 9 кг,	штук	1
197	Мешок спальный СП-3, ТИБЕТ-3 х/б,	штук	1
198	Мини копы из пеноматериала 130 г,	штук	1
199	Мини копы из пеноматериала Polanik PEJ -900,	штук	1
200	Мяч б/б Spalding TF-150,	штук	1
201	Мяч для атлетических упражнений ПВХ 10 кг,	штук	1
202	Мяч для атлетических упражнений ПВХ 4 кг,	штук	1
203	Мяч для атлетических упражнений ПВХ 5 кг,	штук	1
204	Мяч для атлетических упражнений ПВХ 6 кг,	штук	1
205	Мяч для атлетических упражнений ПВХ 7 кг,	штук	1
206	Мяч для атлетических упражнений ПВХ 8 кг,	штук	1
207	Мяч для пилатес утяжеленный 1 кг,	штук	1
208	Мяч для пилатес утяжеленный 2 кг,	штук	1
209	Мяч для пилатес утяжеленный 3 кг,	штук	1
212	Подставка под огнетушитель универсальная,	штук	1
212	Полусфера BOSU STARFIT 58 см с насосом и эспандерами,	штук	1
213	Помпа механическая "AEL PRIM",	штук	1
214	Пояс для тяжелой атлетики WLB-538 WMA,	штук	1
215	Пояс утяжелитель Витязь 10 кг,	штук	1
216	Скакалка,	штук	20
217	Скакалка резиновая 1,8 м,	штук	10
218	Тренировочный мешок TOP ASIA 10 кг,	штук	1
219	Тренировочный мешок TOP ASIA 15 кг,	штук	1
220	Тренировочный мешок TOP ASIA 20 кг,	штук	1
221	Тренировочный мешок TOP ASIA 5 кг,	штук	1
222	Утяжелители Plaster дробь 2*5 кг,	комплект	3
223	Черный олимпийский диск с ручками 20 кг МВ 51 м	штук	1
224	Эспандер резиновый 5мх8,3 мм (сильная упругость),	штук	1
225	Эспандер резиновый 5мх8мм (средняя упругость),	штук	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
1	Робот настольного тенниса Butterfly Amicus Expert;	штук	1
2	Перегородка	штук	2
3	Бактерицидный рециркулятор воздуха ЭКО-Р 120 (черный) с подставкой	штук	1
4	Накладки DONIC Acuba S1 (Красный, max),	штук	5
5	Накладки DONIC Acuba S1 (Черный, max),	штук	5
6	Основание Donic Cauman,	штук	10
7	ракетка н/т FRIENDSHIP 729 2040 (FL),	штук	4
8	Сачок-коллектор для сбора мячей Amigo (синий),	штук	2
9	Доска магнитно-маркерная	штук	1

10	Судейский счетчик DHS F	штук	1
11	Разделительный барьер Butterfly	штук	11
12	Стол теннисный DONIC Persson 25	штук	3
13	Тренировочное колесо TSP	штук	1
14	Разделительный барьер DONIK	штук	8
15	Корзина для мячей	штук	2
16	Мячи для настольного тенниса Neottec Neoplast Training ballGeneretion (ABS) 40+ 144	штук	150
17	Мячи для настольного тенниса YINHE ABS+ 1*40+. 100 . (Plast),	штук	100
18	Запасная сетка P410 (Черный),	штук	2
19	Сетка для н/тенниса DHS P 145 ITTF	штук	2
20	Сетка для н/тенниса Donik Stress	штук	2
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)			
1	Шведская стенка дер. 2,8*0,8 м	штук	1
2	Навес для пресса с упором на руки (с брусками) "Aliv Sport"	комплект	1
3	Турник навесной "Aliv sport"	комплект	1
4	Секундомер электронный судейский	штук	1
5	Доска для плавания Mad Wave,	штук	10
6	Конус	штук	8
7	Конус-фишка	комплект	10
8	Медицинбол TORRES 1 кг	комплект	1
9	Медицинбол TORRES 2 кг	штук	1
10	Медицинбол TORRES 3 кг	штук	1
11	Мешок RUS DRY MECH BAG, 65*50, Multi M1113 01 0 00W	комплект	1
12	Палка гимнастическая пластмассовая	штук	
13	Поясной тренажер Break Beit, one size, Green M0827 01 0 00W	комплект	2
14	Тренажер Mad Wave Stretch Band	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Таблица 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)									
1	Весло (двухлопастное) для байдарки	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
2	Место (сидение) адаптивное для гребли	штук		-	-	1	3	1	3
3	Ремни фиксирующие для рук	комплект		-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)									
1	Бинты кистевые	пар	на обучающемся	1	1	2	1	2	1
2	Булава для метаний (клуб)	штук		-	-	1	1	1	1
3	Диск для метания	штук		-	-	1	1	1	1
4	Копье	штук		-	-	1	1	1	1
5	Станок для метания сидя	штук		1	3	1	2	1	2
6	Ядро	штук		-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)									
1	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающемся	50	1	100	1	200	1
2	Основание ракетки	штук		-	-	2	1	3	1
3	Ракетка для настольного тенниса	комплект		2	1	-	-	-	-
4	Резиновые накладки для ракетки	комплект		-	-	6	1	12	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)									
1	Доска плавательная	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	1
2	Ласты	пар		-	-	1	2	1	1
3	Лопатки для плавания	пар		-	-	1	2		1
4	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук		-	-	1	2	1	1
5	Эспандер ленточный	штук		-	-	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)									
	Беговые перчатки Craft Brilliant Thermal 2.0 Black (M),	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
	Тайтсы беговые Craft Eaze мужские (M),	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
	Термобелье Рубашка Craft Active Extreme 2.0 мужская черная (M),	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
	Термокальсоны Craft Active Extreme 2.0 black мужские (M),	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
	Термотрусы с ветрозащитой Craft Active Extreme 2.0 Windstopper мужские (M),	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
	Трусы Craft Cool Greatness мужские (M),	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1
	Футболка беговая Craft Essential мужская (M),	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
	Шапка лыжная Bjorn DaehlieHat Polyknit Black,	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
	Фартук для байдарки Враса	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)									
3	GIVOVA TR 1204 TUTA EUROPA Спортивный костюм, р. M,	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1
4	GIVOVA TR 1204 TUTA EUROPA Спортивный костюм, р. S	пар		-	-	1	2	1	1
5	Костюм парадный мужской (красный/синий) MO1310C-RN	штук		-	-	-	-	1	2
6	Кроссовки ASICS Patriot р.39, пар	пар		-	-	1	1	1	1
7	Кроссовки ASICS Patriot р.40, пар	пар		-	-	1	1	1	1

8	Кроссовки ASICS Patriot p.41, пар	пар		-	-	1	1	1	1
9	Кроссовки ASICS Patriot p.42, пар	пар		-	-	1	1	1	1
10	Кроссовки ASICS Patriot p.45, пар	пар		-	-	1	1	1	1
11	Обувь для толкания ядра (11,5) /DM 2335 100 Nike ZOOM RIVAL SD 2, пар	пар		1	1	1	1	2	1
	Обувь для толкания ядра (11) /DM 2335 100 Nike ZOOM RIVAL SD 2, пар	пар			1	1	1	1	2
	Обувь для толкания ядра (12) /DM 2335 100 Nike ZOOM RIVAL SD 2, пар	пар			1	1	1	1	2
	Обувь для толкания ядра (8) /DM 2335 100 Nike ZOOM RIVAL SD 2, пар	пар			1	1	1	1	2
	Обувь для толкания ядра ZOOM RIVAL SD 2 p. 10,5,	пар			1	1	1	1	2
	Обувь для толкания ядра ZOOM RIVAL SD 2 p. 11,5,	пар			1	1	1	1	2
	Обувь для толкания ядра ZOOM RIVAL SD 2 p. 8,	пар			1	1	1	1	2
	Обувь для толкания ядра ZOOM RIVAL SD 2 p. 9,	пар			1	1	1	1	2
	Обувь для толкания ядра ZOOM RIVAL SD 2 p.7,5,	пар			1	1	1	1	2
	Шиповки л/а p.37, пар	пар			1	1	1	1	2
	Шиповки л/а p.38, пар	пар			1	1	1	1	2
	Шиповки л/а p.39, пар	пар			1	1	1	1	2
	Шиповки л/а p.40, пар	пар			1	1	1	1	2

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

Упражнения	Норматив	
	Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)		
И.П. - сидя. Маховые движения рук	с	не менее 90
И.П. - лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	не менее 10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 10
И.П. – лежа на спине Жим снаряда весом 5 кг	кол-во раз	максимальное
Легкая атлетика – метания– I функциональная группа		
И.П. - лежа на спине Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее
		4
И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное количество раз)	кол-во раз	не менее
		1
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
		1
Легкая атлетика – метания– II функциональная группа		
И.П. - лежа на спине. Сгибание- разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее
		4
Бег на 30 м	с	не более
		8,5
И.П. - стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
		5
И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
		1
Легкая атлетика – метания– III функциональная группа		
И.П. - лежа на спине. Сгибание- разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее
		4
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
		1
Бег на 30 м	с	не более
		7,0
И.П. - стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
		1
И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
		1

Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
Прокаг "змейкой" на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	кол-во раз	не менее	
		1	
Бег на колясках 30 м	с	не более	
		19,0	
Бег на колясках 100 - 500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	кол-во раз	не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	кол-во раз	максимальное	
И.П. - сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)			
И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
		90,0	
Бег 200 - 500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	кол-во раз	не менее	
		1	
И.П. - стоя. Прыжки через скакалку	мин	не менее	
		1	
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	не менее	
		12	
Бег на 30 м	с	не более	
		15,0	
Бег змейкой между 5 фишкам (за минимальное время)	кол-во раз	не менее	
		1	
И.П. - сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	кол-во раз	максимальное	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	кол-во раз	не менее	
		10	
И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	
Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
		10	
И.П. - стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
		20	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)			
И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
		60,0	45,0
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
		60,0	45,0
Бег на 400 м (за минимальное время)	кол-во раз	не менее	
		1	
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	максимальное	
И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	кол-во раз	максимальное	
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	

Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)		
И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее
		1
Бег на 600 м (за минимальное время)	кол-во раз	не менее
		1
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	максимальное
И..П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
		1
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	кол-во раз	максимальное
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
		1

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

Упражнения	Норматив		
	Мужчины	Женщины	
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)			
Непрерывная работа на гребном тренажере	мин	не менее 2	
Прохождение дистанции 200 м на гребном эргометре (за минимальное время)	кол-во раз	не менее 1	
И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
		5	3
И.П. - лежа на спине Жим снаряда весом 5 кг	кол-во раз	максимальное	-
И.П. - лежа на спине Жим снаряда весом 3 кг	кол-во раз	-	максимальное
И.П. – лежа на спине Жим штанги не менее 14 кг	кол-во раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине Жим штанги не менее 10 кг	кол-во раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)			
И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное количество раз)	кол-во раз	не менее	
		7	6
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	-
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		-	1
И.П. - лежа на спине Сгибание-разгибание рук с штангой, весом 10 кг	кол-во раз	максимальное	-
И.П. - лежа на спине Сгибание-разгибание рук с гантелями, весом 3 кг	кол-во раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)			
И.П. - лежа на спине Сгибание-разгибание рук с штангой, весом 10 кг	кол-во раз	максимальное	-

И.П. - лежа на спине Сгибание-разгибание рук с гантелями, весом 3 кг	кол-во раз	-	максимальное
Бег 30 м	с	не более	
		7,5	8,5
И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное количество раз)	кол-во раз	не менее	
		8	7
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	-
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)			
И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 20 кг	кол-во раз	максимальное	
И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 10 кг	кол-во раз		максимальное
И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	кол-во раз	максимальное	
И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 3 кг	кол-во раз		максимальное
И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	-
И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		-	1
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м		не менее	
		7,0	
И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние		не менее	
		9	8
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
Бег на колясках 500м (за минимальное время)	кол-во раз	не менее	
		1	
Бег на колясках 30 м	с	не более	
		17,0	
Прокат "змейкой" на колясках между 7 вешками (30 м)	с	не более	
		30,0	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	кол-во раз	не менее	
		10	
И.П. - сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
		2	

Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)		
Бег на 400 м	мин, с	за минимальное время
Бег на 30 м	с	не более
		12,0
И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
		4,80
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	кол-во раз	не менее
		10
И.П. - стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее
		3
И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	кол-во раз	не менее
		25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее
		7
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)		
И.П. - лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее
		45,0 40,0
Плавание 25 м (за минимальное время)	кол-во раз	не менее
		1
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	максимальное
И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	кол-во раз	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)		
Плавание 50 м (за минимальное время)		не менее
		1
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг		максимальное
И.П. - стоя. Многопрыжок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)		не менее
		1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью		максимальное
И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время		максимальное
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)		не менее
		1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)		

Плавание 100 м (за минимальное время)		не менее
		1
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг		максимальное
И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)		не менее
		1
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью		максимальное
И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время		максимальное
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)		не менее
		1

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

Упражнения	Норматив	
	Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)		
Гребля на байдарке (каноэ) с учетом техники выполнения	кол-во раз	не менее 1
Гребля на байдарке (каноэ) 1000 м (за минимальное время)	кол-во раз	не менее 1
И.П. - лежа на спине Жим снаряда весом 5 кг	кол-во раз	не менее 15
И.П. - лежа на спине Жим снаряда весом 4 кг	кол-во раз	не менее -
И.П. – лежа на спине Жим штанги не менее 15 кг	кол-во раз	не менее 15
И.П. – лежа на спине Жим штанги не менее 10 кг	кол-во раз	не менее -
Работа на гребном тренажере	мин, с	не менее 2,0
И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)		
И.П. - сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее 8
И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	кол-во раз	максимальное
И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	кол-во раз	не менее 8
И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	кол-во раз	не менее -
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)		
И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	кол-во раз	максимальное
И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее 9
И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче	кол-во раз	не менее 8

соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди		9	8
И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 45 кг	кол-во раз	максимальное	-
И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 35 кг	кол-во раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)			
И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 55 кг	кол-во раз	максимальное	-
И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 40 кг	кол-во раз	-	максимальное
И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	кол-во раз	максимальное	
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м		не более	
		6,0	6,5
И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		10	9
И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
		10	9
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
Бег на колясках 800 м	мин	не более	
		4	
Бег на колясках 100 м	с	не более	
		28,0	
Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (30 м)	с	не более	
		60,0	
И.П. - сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	кол-во раз	не менее	
		12	
И.П. - сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
		45,0	
И.П. - сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
		4	
И.П. - сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
		8	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)			
Бег на 800 м		не более	
		3	4
Бег на 100 м		не более	
		20,0	
Бег "змейкой" между 10 вешками (30 м)		не более	
		30,0	
И.П. - сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)		не менее	
		14	
И.П. - сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)		не менее	
		45,0	

И.П. - сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность		не менее	
		5	
И.П. - сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)		не менее	
		9	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)			
И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг		максимальное	-
И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг		-	максимальное
Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения		не менее	
		1	
Плавание избранным стилем 50 метров (за минимальное время)		не менее	
		1	
И.П. - лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг		максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом не менее 1,2 кг		максимальное	-
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом не менее 1 кг		-	максимальное
Плавание избранным стилем 100 метров (за минимальное время)		не менее	
		1	
Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения		не менее	
		1	
И.П. - стоя. Многоскоч из 5 прыжков на максимальное расстояние		не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью		максимальное	
И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время		максимальное	
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние		не менее	
		1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
Плавание избранным стилем 200 метров (за минимальное время)		не менее	
		1	
Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения		не менее	
		1	
И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом не менее 1,2 кг		максимальное	
И.П. - стоя. Многоскоч из 5 прыжков на максимальное расстояние		не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью		максимальное	
И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время		максимальное	
И.П. - стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние		не менее	
		1	