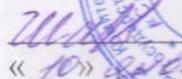


Государственное бюджетное учреждение Тверской области  
«Спортивно-адаптивная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «САШ»

 / Л.А. Шацко /  
« 10 »  г.



## Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

разработана на основании федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА  
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 32)

Срок реализации программы – бессрочно

Разработчики:

Данилова Мария Ильинична, зам. директора по спортивной подготовке  
ГБУ «САШ»

Рецензенты:

Буня Алла Владимировна, заместитель директора по методической работе  
ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»

Федорова Наталья Алексеевна, кандидат педагогических наук,  
доцент ТвГУ

Иванов Александр Витальевич, председатель правления Общественной  
организации «Федерация спорта лиц с поражением ОДА»

Тверь  
2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Отличительные особенности отдельных дисциплин спорта лиц с поражением ОДА	22
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	25
1.4. Структура системы многолетней подготовки	27
2. Нормативная часть	35
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп	35
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	37
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	37
2.4. Режим тренировочной работы	41
2.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	41
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	42
2.7. Объем соревновательной деятельности	44
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	48
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	55
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	56
2.11. Структура годичного цикла	56
3. Методическая часть	65
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	67
3.2. Требования техники безопасности	69
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	72
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	76
3.5. Требования к организации и проведению контроля	95
3.6. Программный материал для практических занятий	106
3.6.1. Этап начальной подготовки	106
3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	110
3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	118
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	124
3.8. Планы применения восстановительных средств	132
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	134
3.10. Планы инструкторской и судейской практики	136
4. Система контроля и зачетные требования	138
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	139
4.2. Требования к результатам реализации Программы	140
4.3. Виды контроля	142
4.4. Комплексы контрольных упражнений	146
5. Перечень информационного обеспечения	172
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	176

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – Программа) ГБУ ТО «САШ» (далее – Учреждение) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 32.

Программа составлена для подготовки спортсменов в следующих группах спортивных дисциплин вида спорта спорт лиц с поражением ОДА: легкая атлетика, настольный теннис, плавание.

В данном разделе Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

### **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА**

Инвалиды с повреждениями опорно-двигательного аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом только после второй мировой войны. В июле 1948 г. одновременно с проведением Олимпийских игр в Великобритании состоялись Сток-Мандевильские игры. Где в соревнованиях по стрельбе из лука участвовали 16 парализованных мужчин и женщин – бывших военнослужащих.

В 1966 г. было основано Паралимпийское движение, а в последующие годы увеличилась не только численность участников, но и количество видов спорта.

Если для здоровых людей физкультура и спорт были обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) они становятся настоящей необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой являются наиболее действенным методом восстановления в первую очередь двигательных возможностей.

В настоящее время в России для лиц с поражением ОДА культивируются:

- летние паралимпийские дисциплины (академическая гребля, баскетбол на колясках, бочча, велоспорт-трек, велоспорт-шоссе, волейбол сидя, гребля на байдарках и каноэ, конный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, парусный спорт, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, регби на колясках, стрельба из лука, теннис на колясках, триатлон, фехтование на колясках, петанк);

- летние непаралемпийские виды спорта (армспорт, бадминтон, дартс, спортивное ориентирование, танцы на колясках, тхэквандо, футбол ампутантов, шахматы, шашки);

- зимние паралимпийские дисциплины (биатлон, горнолыжный спорт, керлинг на колясках, лыжные гонки, сноуборд, хоккей-следж).

Большой популярностью пользуются комплексные спортивно-массовые мероприятия - спартакиады, культурно-спортивные фестивали среди детей и взрослых.

Дисциплины вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, согласно Всероссийскому реестру видов спорта, представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

Дисциплины вида спорта спорт лиц с поражением ОДА

(номер-код 116 000 7 7 1 1 Я)

№ п/п	Номер-код	Название	Пол и возрастные категории
1	1162021711Л	академическая гребля – одиночка	мужчины, женщины
2	1162031711Л	академическая гребля – двойка парная-микст	мужчины, женщины
3	1162041711М	академическая гребля – двойка парная	мужчины
4	1162051711Л	академическая гребля – четверка распашная с рулевым - микст	мужчины, женщины
5	1161681711Д	армспорт – весовая категория 50 кг (ARM1-ARM2)	девушки (юниорки)
6	1161691711М	армспорт – весовая категория 55 кг (ARM1)	мужчины

7	1161701711Ю	армспорт – весовая категория 55 кг (ARM1-ARM2)	юноши (юниоры)
8	1161711711Ю	армспорт – весовая категория 55+ кг (ARM1-ARM2)	юноши (юниоры)
9	1161721711М	армспорт – весовая категория 60 кг (ARM2)	мужчины
10	1162451711Л	армспорт – весовая категория 65 кг (ARM1)	мужчины, женщины
11	1162461711Ж	армспорт – весовая категория 65 кг (ARM2)	женщины
12	1162471711Ж	армспорт – весовая категория 65+ кг (ARM1-ARM2)	женщины
13	1162481711М	армспорт – весовая категория 70 кг (ARM2)	мужчины
14	1162491711М	армспорт – весовая категория 75 кг (ARM1)	мужчины
15	1162501711М	армспорт – весовая категория 75+ кг (ARM1)	мужчины
16	1162511711М	армспорт – весовая категория 80 кг (ARM2)	мужчины
17	1164571711М	армспорт – весовая категория 90 кг (ARM2)	мужчины
18	1164581711М	армспорт – весовая категория 90+ кг (ARM2)	мужчины
19	1160052711Я	бадминтон – одиночный разряд	все категории
20	1160062711Я	бадминтон – парный разряд	все категории
21	1160072711Я	бадминтон – смешанный разряд	все категории
22	1161862711Я	баскетбол на колясках	все категории
23	1160023711Ж	биатлон – гонка 6 км (LW2-LW9)	женщины
24	1160033711Ж	биатлон – гонка 6 км (LW10-LW12)	женщины
25	1160693711Я	биатлон – гонка 7,5 км (LW10-LW12)	все категории
26	1160703711Я	биатлон – гонка 7,5 км (LW2-LW9)	все категории
27	1160743711Б	биатлон – гонка 10 км (LW10-LW12)	женщины, девушки (юниорки)
28	1160763711Я	биатлон – гонка 10 км (LW2-LW9)	все категории
29	1160733711Б	биатлон – гонка 12,5 км (LW1-LW9)	женщины, девушки (юниорки)
30	1160713711А	биатлон – гонка 12,5 км (LW10-LW12)	мужчины, юноши (юниоры)
31	1160723711А	биатлон – гонка 12,5 км (LW2-LW9)	мужчины, юноши (юниоры)
32	1160043711М	биатлон – гонка 15 км (LW2-LW9)	мужчины
33	1160653711М	биатлон – гонка 15 км (LW10-LW12)	мужчины
34	1160753711Я	биатлон – спринт (LW10-LW12)	все категории
35	1160773711Я	биатлон – эстафета (LW10-LW12)	все категории
36	1160783711Я	биатлон – эстафета (LW2-LW9)	все категории
37	1162102711Я	бочча (BC1)	все категории
38	1162112711Я	бочча (BC2)	все категории
39	1162122711Я	бочча (BC3)	все категории
40	1162132711Я	бочча (BC4)	все категории
41	1160662711Л	бочча – пара (BC3)	мужчины, женщины
42	1160672711Л	бочча – пара (BC4)	мужчины, женщины
43	1161732711Л	бочча – тройка (BC1+BC2)	мужчины, женщины

44	1162141711Ж	велоспорт – трек 500 м (С1-С5)	женщины
45	1162151711М	велоспорт – трек 1000 м (С1-С2)	мужчины
46	1162161711М	велоспорт – трек 1000 м (С3)	мужчины
47	1162171711М	велоспорт – трек 1000 м (С4-С5)	мужчины
48	1162181711Ж	велоспорт – трек 3000 м (С1-С5)	женщины
49	1162191711М	велоспорт – трек 3000 м (С1-С2)	мужчины
50	1162201711М	велоспорт – трек 3000 м (С3)	мужчины
51	1162211711М	велоспорт – трек 4000 м (С4-С5)	мужчины
52	1162221711Ж	велоспорт – шоссе – индивидуальная гонка до 26 км (С1-С5)	женщины
53	1162231711М	велоспорт – шоссе – индивидуальная гонка до 26 км (С1-С2)	мужчины
54	1162241711М	велоспорт – шоссе – индивидуальная гонка до 31 км (С3)	мужчины
55	1162251711М	велоспорт – шоссе – индивидуальная гонка до 31 км (С4-С5)	мужчины
56	1162261711Л	велоспорт – шоссе – индивидуальная гонка до 21 км (Н1-Н5)	мужчины, женщины
57	1162271711Л	велоспорт – шоссе – индивидуальная гонка до 16 км (Т1-Т2)	мужчины, женщины
58	1162281711Ж	велоспорт – шоссе – групповая гонка до 76 км (С1-С5)	женщины
59	1162291711М	велоспорт – шоссе – групповая гонка до 76 км (С1-С2)	мужчины
60	1162301711М	велоспорт – шоссе – групповая гонка до 101 км (С3)	мужчины
61	1162311711М	велоспорт – шоссе – групповая гонка до 101 км (С4-С5)	мужчины
62	1162321711Ж	велоспорт – шоссе – групповая гонка до 51 км (Н1-Н5)	женщины
63	1162331711М	велоспорт – шоссе – групповая гонка до 61 км (Н1-Н5)	мужчины
64	1162341711Л	велоспорт – шоссе – групповая гонка до 31 км (Т1-Т2)	мужчины, женщины
65	1160682711Я	волейбол сидя	все категории
66	1161653711Л	горнолыжный спорт – гигантский слалом	мужчины, женщины
67	1161663711Л	горнолыжный спорт – скоростной спуск	мужчины, женщины
68	1161673711Л	горнолыжный спорт – специальный слалом	мужчины, женщины
69	1161933711Л	горнолыжный спорт – супергигант	мужчины, женщины
70	1162523711Л	горнолыжный спорт – суперкомбинация	мужчины, женщины
71	1162653711Л	горнолыжный спорт – сноуборд – кросс (SB 1-9)	мужчины, женщины
72	1162561711Л	гребля на байдарках и каноэ – К-1 дистанция 200 м (LTA, TA, A)	мужчины, женщины

73	1162571711Л	гребля на байдарках и каноэ – V-1 дистанция 200 м (LTA, TA, A)	мужчины, женщины
74	1162581711Л	гребля на байдарках и каноэ – K-2 дистанция 200 м (TA, A)	мужчины, женщины
75	1162591711Л	гребля на байдарках и каноэ – V-2 дистанция 200 м (TA, A)	мужчины, женщины
76	1160132711Я	дартс – большой раунд	все категории
77	1160152711Я	дартс – крикет	все категории
78	1160122711Я	дартс – одиночный разряд	все категории
79	1160142711Я	дартс – парный разряд	все категории
80	1160162711Я	дартс – сектор – 20	все категории
81	1160172711Я	дартс – набор очков	все категории
82	1162094711Л	кёрлинг на колясках – микст	мужчины, женщины
83	1160081711Л	конный спорт – выездка 1 А уровень	мужчины, женщины
84	1160091711Л	конный спорт – выездка 1 В уровень	мужчины, женщины
85	1160101711Л	конный спорт – выездка 2 уровень	мужчины, женщины
86	1160111711Л	конный спорт – выездка 3 уровень	мужчины, женщины
87	1160491711Л	конный спорт – выездка 4 уровень	мужчины, женщины
88	1160501711А	легкая атлетика – бег 60 м (Т35)	мужчины, юноши (юниоры)
89	1160511711А	легкая атлетика – бег 60 м (Т36)	мужчины, юноши (юниоры)
90	1160521711Ж	легкая атлетика – бег 60 м (Т35, Т36)	женщины
91	1160531711Г	легкая атлетика – бег 60 м (Т37, Т38)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
92	1160541711Д	легкая атлетика – бег 60 м (Т35-Т38)	девушки (юниорки)
93	1160551711А	легкая атлетика – бег 60 м (Т42-Т45)	мужчины, юноши (юниоры)
94	1160561711А	легкая атлетика – бег 60 м (Т46, Т47)	мужчины, юноши (юниоры)
95	1160571711Б	легкая атлетика – бег 60 м (Т42-Т47)	женщины, девушки (юниорки)
96	1160581711А	легкая атлетика – бег 100 м (Т33-Т35)	мужчины, юноши (юниоры)
97	1160591711А	легкая атлетика – бег 100 м (Т36)	мужчины, юноши (юниоры)
98	1160601711Б	легкая атлетика – бег 100 м (Т33-Т36)	женщины, девушки (юниорки)
99	1160611711А	легкая атлетика – бег 100 м (Т37)	мужчины, юноши (юниоры)
100	1160621711А	легкая атлетика – бег 100 м (Т38)	мужчины, юноши (юниоры)

101	1160631711Б	легкая атлетика – бег 100 м (Т37, Т38)	женщины, девушки (юниорки)
102	1160641711М	легкая атлетика – бег 100 м (Т42-Т44)	мужчины
103	1160961711М	легкая атлетика – бег 100 м (Т45-Т47)	мужчины
104	1160971711С	легкая атлетика – бег 100 м (Т42-Т47)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
105	1160981711Я	легкая атлетика – бег 100 м (Т51-Т54)	все категории
106	1160991711А	легкая атлетика – бег 200 м (Т33-Т35)	мужчины, юноши (юниоры)
107	1161001711А	легкая атлетика – бег 200 м (Т36)	мужчины, юноши (юниоры)
108	1161011711Ж	легкая атлетика – бег 200 м (Т33-Т36)	женщины
109	1161021711Г	легкая атлетика – бег 200 м (Т37, Т38)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
110	1161031711Д	легкая атлетика – бег 200 м (Т33-Т38)	девушки (юниорки)
111	1161041711Я	легкая атлетика – бег 200 м (Т42-Т47)	все категории
112	1161051711Я	легкая атлетика – бег 200 м (Т51-Т54)	все категории
113	1161061711А	легкая атлетика – бег 400 м (Т35, Т36)	мужчины, юноши (юниоры)
114	1161071711А	легкая атлетика – бег 400 м (Т37, Т38)	мужчины, юноши (юниоры)
115	1161081711Б	легкая атлетика – бег 400 м (Т35-Т38)	женщины, девушки (юниорки)
116	1161091711М	легкая атлетика – бег 400 м (Т42-Т45)	мужчины
117	1161101711М	легкая атлетика – бег 400 м (Т46, Т47)	мужчины
118	1161111711С	легкая атлетика – бег 400 м (Т42-Т47)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
119	1161121711Я	легкая атлетика – бег 400 м (Т51-Т54)	все категории
120	1161131711М	легкая атлетика – бег 800 м (Т36)	мужчины
121	1161141711М	легкая атлетика – бег 800 м (Т37, Т38)	мужчины
122	1161151711Ж	легкая атлетика – бег 800 м (Т36-Т38)	женщины
123	1161161711Я	легкая атлетика – бег 800 м (Т45-Т47, Т51-Т54)	мужчины, женщины
124	1161171711Н	легкая атлетика – бег 800 м (Т36-Т38, Т45-Т47, Т51-Т54)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
125	1161181711Я	легкая атлетика – бег 1500 м (Т35-Т38)	все категории
126	1161191711Я	легкая атлетика – бег 1500 м (Т45-Т47)	все категории
127	1161201711Я	легкая атлетика – бег 1500 м (Т51-Т54)	все категории

128	1161211711А	легкая атлетика – бег 3000 м (Т38)	мужчины, юноши (юниоры)
-----	-------------	------------------------------------	----------------------------

129	1161221711А	легкая атлетика – бег 3000 м (Т46)	мужчины, юноши (юниоры)
130	1161231711А	легкая атлетика – бег 3000 м (Т52-Т54)	мужчины, юноши (юниоры)
131	1161241711Б	легкая атлетика – бег 3000 м (Т54)	женщины, девушки (юниорки)
132	1161251711А	легкая атлетика – бег 5000 м (Т35-Т38)	мужчины, юноши (юниоры)
133	1161261711М	легкая атлетика – бег 5000 м (Т45-Т47)	мужчины
134	1161271711Я	легкая атлетика – бег 5000 м (Т51-Т54)	все категории
135	1161281711А	легкая атлетика – бег 10000 м (Т46)	мужчины, юноши (юниоры)
136	1161291711Я	легкая атлетика – бег 10000 м (Т54)	все категории
137	1161301711А	легкая атлетика – бег на шоссе 42,195 км (Т46)	мужчины, юноши (юниоры)
138	1161311711А	легкая атлетика – бег на шоссе 42,195 км (Т51)	мужчины, юноши (юниоры)
139	1161321711А	легкая атлетика – бег на шоссе 42,195 км (Т52)	мужчины, юноши (юниоры)
140	1161331711Я	легкая атлетика – бег на шоссе 42,195 км (Т54)	все категории
141	1161341711А	легкая атлетика – метание булавы (F31, F32, F51)	мужчины, юноши (юниоры)
142	1161351711А	легкая атлетика – метание диска (F32-F34)	мужчины, юноши (юниоры)
143	1161361711М	легкая атлетика – метание диска (F35, F36)	мужчины
144	1161371711М	легкая атлетика – метание диска (F37, F38)	мужчины
145	1161381711Э	легкая атлетика – метание диска (F35-F38)	юноши (юниоры), женщины
146	1161391711Д	легкая атлетика – метание диска (F32-F38)	девушки (юниорки)
147	1161401711М	легкая атлетика – метание диска (F40-F43)	мужчины
148	1161411711М	легкая атлетика – метание диска (F44-F47)	мужчины
149	1161421711С	легкая атлетика – метание диска (F40-F47)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
150	1161431711М	легкая атлетика – метание диска (F51-F54)	мужчины
151	1161441711М	легкая атлетика – метание диска (F55-F58)	мужчины
152	1161451711С	легкая атлетика – метание диска (F51-F58)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
153	1161461711М	легкая атлетика – метание копья (F32-F34)	мужчины
154	1161471711М	легкая атлетика – метание копья (F35-F38)	мужчины
155	1161481711С	легкая атлетика – метание копья (F32-F38)	юноши (юниоры), девушки (юниорки),

			женщины
156	1161491711М	легкая атлетика – метание копья (F40-F42)	мужчины
157	1161501711М	легкая атлетика – метание копья (F43-F47)	мужчины
158	1161511711С	легкая атлетика – метание копья (F40-F47)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
159	1161521711М	легкая атлетика – метание копья (F52-F56)	мужчины
160	1161531711М	легкая атлетика – метание копья (F57, F58)	мужчины
161	1161541711С	легкая атлетика – метание копья (F52-F58)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
162	1161551711Л	легкая атлетика – толкание ядра (F32-F34)	мужчины, женщины
163	1161561711Л	легкая атлетика – толкание ядра (F35, F36)	мужчины, женщины
164	1161571711Н	легкая атлетика – толкание ядра (F32-F36)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
165	1161581711Л	легкая атлетика – толкание ядра (F37, F38)	мужчины, женщины
166	1161591711М	легкая атлетика – толкание ядра (F40-F44)	мужчины
167	1161601711М	легкая атлетика – толкание ядра (F45-F47)	мужчины
168	1161611711С	легкая атлетика – толкание ядра (F40-F47)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
169	1161621711М	легкая атлетика – толкание ядра (F51-F54)	мужчины
170	1161631711М	легкая атлетика – толкание ядра (F55-F58)	мужчины
171	1162611711С	легкая атлетика – толкание ядра (F51-F58)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
172	1163021711А	легкая атлетика – прыжок в высоту (F42-F47)	мужчины, юноши (юниоры)
173	1163031711Г	легкая атлетика – прыжок в длину (F36-F38)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
174	1163041711М	легкая атлетика – прыжок в длину (F42-F44)	мужчины
175	1163051711М	легкая атлетика – прыжок в длину (F45-F47)	мужчины
176	1163061711Э	легкая атлетика – прыжок в длину (F42-F47)	юноши (юниоры), женщины
177	1163071711Д	легкая атлетика – прыжок в длину (F36-F38, F42-F47)	девушки (юниорки)
178	1163081711А	легкая атлетика – тройной прыжок (F45-F47)	мужчины, юноши (юниоры)
179	1163091711Я	легкая атлетика – эстафетный бег 4 x 100 м (T35-T38)	все категории
180	1163101711Я	легкая атлетика – эстафетный бег 4 x 100 м (T42-T46)	все категории
181	1163111711Я	легкая атлетика – эстафетный бег 4 x 100 м (T52)	все категории
182	1163121711Я	легкая атлетика – эстафетный бег 4 x 100 м (T54)	все категории

183	1163131711Я	легкая атлетика – эстафетный бег 4 x 400 м (Т35-Т38)	все категории
184	1163141711Я	легкая атлетика – эстафетный бег 4 x 400 м (Т42-Т46)	все категории
185	1163151711Я	легкая атлетика – эстафетный бег 4 x 400 м (Т51, Т52)	все категории
186	1163161711Я	легкая атлетика – эстафетный бег 4 x 400 м (Т53, Т54)	все категории
187	1163171711А	легкая атлетика – пятиборье (Р42, Р44, Р46)	мужчины, юноши (юниоры)
188	1163181711А	легкая атлетика – пятиборье (Р52-Р58)	мужчины, юноши (юниоры)
189	1160793711Б	лыжные гонки – классический стиль 2,5 км (LW10-LW12)	женщины, девушки (юниорки)
190	1160823711Б	лыжные гонки – классический стиль 5 км (LW1-LW9)	женщины, девушки (юниорки)
191	1160803711А	лыжные гонки – классический стиль 5 км (LW10-LW12)	мужчины, юноши (юниоры)
192	1160813711А	лыжные гонки – классический стиль 5 км (LW2-LW9)	мужчины, юноши (юниоры)
193	1161743711М	лыжные гонки – классический стиль 10 км (LW10-LW12)	мужчины
194	1161753711М	лыжные гонки – классический стиль 12 км (LW10-LW12)	женщины
195	1160833711Я	лыжные гонки – классический стиль 15 км (LW10-LW12)	все категории
196	1160843711Я	лыжные гонки – классический стиль 15 км (LW2-LW9)	все категории
197	1160853711Я	лыжные гонки – классический стиль 20 км (LW2-LW9)	все категории
198	1160883711Б	лыжные гонки – свободный стиль 5 км (LW10-LW12)	женщины, девушки (юниорки)
199	1160913711Б	лыжные гонки – свободный стиль 10 км (LW1-LW9)	женщины, девушки (юниорки)
200	1160903711А	лыжные гонки – свободный стиль 10 км (LW2-LW9)	мужчины, юноши (юниоры)
201	1160893711Я	лыжные гонки – свободный стиль 15 км (LW10-LW12)	все категории
202	1160923711Я	лыжные гонки – свободный стиль 15 км (LW2-LW9)	все категории
203	1160933711А	лыжные гонки – свободный стиль 20 км (LW-LW9)	мужчины, юноши (юниоры)
204	1160863711Я	лыжные гонки – спринт классический стиль (LW10-LW12)	все категории

205	1160873711Я	лыжные гонки – спринт классический стиль (LW2-LW9)	все категории
206	1160943711Я	лыжные гонки – спринт свободный стиль (LW10-LW12)	все категории
207	1160953711Я	лыжные гонки – спринт свободный стиль (LW2-LW9)	все категории
208	1161763711Л	лыжные гонки – эстафета 4x2,5 км – смешанная (LW)	мужчины, женщины
209	1161773711Л	лыжные гонки – эстафета 4x2,5 км – смешанная (LW + В)	мужчины, женщины
210	1161782711М	настольный теннис – одиночный разряд (1 класс)	мужчины
211	1161792711М	настольный теннис – одиночный разряд (2 класс)	мужчины
212	1161802711Ж	настольный теннис – одиночный разряд (1 класс – 3 класс)	женщины
213	1161812711М	настольный теннис – одиночный разряд (3 класс)	мужчины
214	1161822711Ж	настольный теннис – одиночный разряд (4 класс – 5 класс)	женщины
215	1161832711М	настольный теннис – одиночный разряд (4 класс)	мужчины
216	1161842711М	настольный теннис – одиночный разряд (5 класс)	мужчины
217	1161852711Н	настольный теннис – одиночный разряд (1 класс – 5 класс)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
218	1162662711Л	настольный теннис – одиночный разряд (6 класс)	мужчины, женщины
219	1162672711Л	настольный теннис – одиночный разряд (7 класс)	мужчины, женщины
220	1162682711Л	настольный теннис – одиночный разряд (8 класс)	мужчины, женщины
221	1162692711Ю	настольный теннис – одиночный разряд (6 класс – 8 класс)	юноши (юниоры)
222	1162702711М	настольный теннис – одиночный разряд (9 класс)	мужчины
223	1162712711Ж	настольный теннис – одиночный разряд (10 класс)	женщины
224	1164652711Э	настольный теннис – одиночный разряд (9 класс - 10 класс)	юноши (юниоры), женщины
225	1164662711Д	настольный теннис – одиночный разряд (6 класс - 10 класс)	девушки (юниорки)
226	1164672711Г	настольный теннис – командные соревнования (1 класс - 5 класс)	мужчины, юноши (юниоры), женщины

227	1164682711М	настольный теннис – командные соревнования (6 класс - 7 класс)	мужчины
228	1164692711М	настольный теннис – командные соревнования (8 класс)	мужчины
229	1164702711Ж	настольный теннис – командные соревнования (6 класс - 8 класс)	женщины
230	1164712711Л	настольный теннис – командные соревнования (9 класс - 10 класс)	мужчины, женщины
231	1164722711Ю	настольный теннис – командные соревнования (6 класс - 10 класс)	юноши (юниоры)
232	1164732711Д	настольный теннис – командные соревнования (1 класс - 10 класс)	девушки (юниорки)
233	1162061711Л	парусный спорт – класс «Скуд 18»	мужчины, женщины
234	1162071711Л	парусный спорт – класс «Сонар»	мужчины, женщины
235	1162081711Л	парусный спорт – класс 2,4 метра	мужчины, женщины
236	1162721711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 41 кг	женщины
237	1162731711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 45 кг	женщины
238	1162741711М	пауэрлифтинг – весовая категория 49 кг	мужчины
239	1162751711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 50 кг	женщины
240	1162761711М	пауэрлифтинг – весовая категория 54 кг	мужчины
241	1162771711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 55 кг	женщины
242	1162781711М	пауэрлифтинг – весовая категория 59 кг	мужчины
243	1162791711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 61 кг	женщины
244	1162801711М	пауэрлифтинг – весовая категория 65 кг	мужчины
245	1162811711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 67 кг	женщины
246	1162821711М	пауэрлифтинг – весовая категория 72 кг	мужчины
247	1162831711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 73 кг	женщины
248	1162841711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 79 кг	женщины
249	1162851711М	пауэрлифтинг – весовая категория 80 кг	мужчины
250	1162861711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 86 кг	женщины
251	1162871711Ж	пауэрлифтинг – весовая категория 86+ кг	женщины
252	1162881711М	пауэрлифтинг – весовая категория 88 кг	мужчины
253	1162891711М	пауэрлифтинг – весовая категория 97 кг	мужчины
254	1162901711М	пауэрлифтинг – весовая категория 107 кг	мужчины
255	1162911711М	пауэрлифтинг – весовая категория 107+ кг	мужчины
256	1160482711Я	петанк – командный соревнования (BC1, BC2, BC3)	все категории
257	1160472711Я	петанк (BC1, BC2, BC3)	все категории
258	1163191711Л	плавание – баттерфляй 50 м (S1-S5)	мужчины, женщины
259	1163201711Л	плавание – баттерфляй 50 м (S6)	мужчины, женщины
260	1163211711Л	плавание – баттерфляй 50 м (S7)	мужчины, женщины
261	1163221711Н	плавание – баттерфляй 50 м (S1-S7)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
262	1163231711Я	плавание – баттерфляй 50 м – бассейн 25 м	все категории

		(S1-S7)	
263	1163241711Г	плавание – баттерфляй 100 м (S8)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
264	1163251711Г	плавание – баттерфляй 100 м (S9)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
265	1163261711Д	плавание – баттерфляй 100 м (S8-S9)	девушки (юниорки)
266	1163271711Я	плавание – баттерфляй 100 м (S10)	все категории
267	1163281711Ю	плавание – баттерфляй 100 м – бассейн 25 м (S8-S8)	юноши (юниоры)
268	1163291711К	плавание – баттерфляй 100 м – бассейн 25 м (S8-S10)	мужчины, женщины, девушки (юниорки)
269	1163301711Ю	плавание – баттерфляй 100 м – бассейн 25 м (S10)	юноши (юниоры)
270	1163311711М	плавание – брасс 50 м (Sb1-Sb2)	мужчины
271	1163321711М	плавание – брасс 50 м (Sb3)	мужчины
272	1163331711Ж	плавание – брасс 50 м (Sb1-Sb3)	женщины
273	1163341711Л	плавание – брасс 50 м (Sb1-Sb3) – бассейн 25 м	мужчины, женщины
274	1163351711А	плавание – брасс 100 м (Sb4)	мужчины, юноши (юниоры)
275	1163361711А	плавание – брасс 100 м (Sb5)	мужчины, юноши (юниоры)
276	1163371711Ж	плавание – брасс 100 м (Sb4-Sb5)	женщины
277	1163381711Ж	плавание – брасс 100 м (Sb6)	женщины
278	1163391711Д	плавание – брасс 100 м (Sb4-Sb6)	девушки (юниорки)
279	1163401711Л	плавание – брасс 100 м (Sb7)	мужчины, женщины
280	1163411711А	плавание – брасс 100 м (Sb6- Sb7)	мужчины, юноши (юниоры)
281	1163421711Г	плавание – брасс 100 м (Sb8)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
282	1163431711Д	плавание – брасс 100 м (Sb7-Sb8)	девушки (юниорки)
283	1163441711Я	плавание – брасс 100 м (Sb9)	все категории
284	1163451711Д	плавание – брасс 100 м – бассейн 25 м (Sb4)	девушки (юниорки)
285	1163461711Л	плавание – брасс 100 м – бассейн 25 м (Sb4-Sb6)	мужчины, женщины
286	1163471711Ю	плавание – брасс 100 м – бассейн 25 м (Sb4-Sb7)	юноши (юниоры)

287	1163481711М	плавание – брасс 100 м – бассейн 25 м (Sb7-Sb8)	мужчины
288	1163491711Д	плавание – брасс 100 м – бассейн 25 м (Sb5-Sb8)	девушки (юниорки)
289	1163501711Ю	плавание – брасс 100 м – бассейн 25 м (Sb8)	юноши (юниоры)

290	1163511711Ф	плавание – брасс 100 м – бассейн 25 м (Sb9)	мужчины, юноши (юниоры), девушки (юниорки)
291	1163521711Ж	плавание – брасс 100 м – бассейн 25 м (Sb7- Sb9)	женщины
292	1163531711Ф	плавание – вольный стиль 50 м (S1- S2)	мужчины, юноши (юниоры), девушки (юниорки)
293	1163541711Ю	плавание – вольный стиль 50 м (S1- S3)	юноши (юниоры)
294	1163551711Л	плавание – вольный стиль 50 м (S3- S4)	мужчины, женщины
295	1163561711Л	плавание – вольный стиль 50 м (S5)	мужчины, женщины
296	1163571711Ю	плавание – вольный стиль 50 м (S4- S5)	юноши (юниоры)
297	1163581711Д	плавание – вольный стиль 50 м (S3- S5)	девушки (юниорки)
298	1163591711Я	плавание – вольный стиль 50 м (S6)	все категории
299	1163601711Я	плавание – вольный стиль 50 м (S7)	все категории
300	1163611711Я	плавание – вольный стиль 50 м (S8)	все категории
301	1163621711Я	плавание – вольный стиль 50 м (S9)	все категории
302	1163631711Я	плавание – вольный стиль 50 м (S10)	все категории
303	1163641711М	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S1-S3)	мужчины
304	1163651711М	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S4-S5)	мужчины
305	1163661711С	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S1-S5)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
306	1163671711Э	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S6)	юноши (юниоры), женщины
307	1163681711Ю	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S7)	юноши (юниоры)
308	1163691711Е	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S6-S7)	мужчины, девушки (юниорки)
309	1163701711Ю	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S8)	юноши (юниоры)
310	1163711711Е	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S8-S9)	мужчины, девушки (юниорки)
311	1163721711Ж	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S8-S10)	женщины
312	1163731711А	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S9-S10)	мужчины, юноши (юниоры)
313	1163741711А	плавание – вольный стиль 50 м – бассейн 25 м (S10)	девушки (юниорки)
314	1163751711Л	плавание – вольный стиль 100 м (S1- S2)	мужчины, женщины
315	1163761711Н	плавание – вольный стиль 100 м (S1- S3)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)

316	1163771711Л	плавание – вольный стиль 100 м (S3- S4)	мужчины, женщины
317	1163781711Л	плавание – вольный стиль 100 м (S5)	мужчины, женщины
318	1163791711Л	плавание – вольный стиль 100 м (S6)	мужчины, женщины
319	1163801711Н	плавание – вольный стиль 100 м (S4-S6)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
320	1163811711Я	плавание – вольный стиль 100 м (S7)	все категории
321	1163821711Я	плавание – вольный стиль 100 м (S8)	все категории
322	1163831711Я	плавание – вольный стиль 100 м (S9)	все категории
323	1163841711Я	плавание – вольный стиль 100 м (S10)	все категории
324	1163851711М	плавание – вольный стиль 100 м – бассейн 25 м (S1-S3)	мужчины
325	1163861711Д	плавание – вольный стиль 100 м – бассейн 25 м (S1-S5)	девушки (юниорки)
326	1163871711Э	плавание – вольный стиль 100 м – бассейн 25 м (S1-S6)	юноши (юниоры), женщины
327	1163881711А	плавание – вольный стиль 100 м – бассейн 25 м (S7-S8)	мужчины, юноши (юниоры)
328	1163891711А	плавание – вольный стиль 100 м – бассейн 25 м (S9-S10)	мужчины, юноши (юниоры)
329	1163901711Б	плавание – вольный стиль 100 м – бассейн 25 м (S7-S10)	женщины девушки (юниорки)
330	1163911711М	плавание – вольный стиль 200 м (S1-S3)	мужчины
331	1163921711Ю	плавание – вольный стиль 200 м (S1-S4)	юноши (юниоры)
332	1163931711Б	плавание – вольный стиль 200 м (S1-S5)	женщины девушки (юниорки)
333	1163941711М	плавание – вольный стиль 200 м (S4)	мужчины
334	1163951711А	плавание – вольный стиль 200 м (S5)	мужчины, юноши (юниоры)
335	1163961711М	плавание – вольный стиль 200 м – бассейн 25 м (S1-S3)	мужчины
336	1163971711М	плавание – вольный стиль 200 м – бассейн 25 м (S4)	мужчины
337	1163981711М	плавание – вольный стиль 200 м – бассейн 25 м (S5)	мужчины
338	1163991711С	плавание – вольный стиль 200 м – бассейн 25 м (S1-S5)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
339	1164001711Л	плавание – вольный стиль 400 м (S6)	мужчины, женщины
340	1164011711Л	плавание – вольный стиль 400 м (S7)	мужчины, женщины
341	1164021711Н	плавание – вольный стиль 400 м (S6-S7)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
342	1164031711Я	плавание – вольный стиль 400 м (S8)	все категории
343	1164041711Г	плавание – вольный стиль 400 м (S9)	мужчины, юноши (юниоры), женщины

344	1164051711Г	плавание – вольный стиль 400 м (S10)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
345	1164061711Д	плавание – вольный стиль 400 м (S9-S10)	девушки (юниорки)
346	1164071711Ф	плавание – вольный стиль 400 м – бассейн 25 м (S6-S8)	мужчины, юноши (юниоры), девушки (юниорки)
347	1164081711Ф	плавание – вольный стиль 400 м – бассейн 25 м (S9-S10)	мужчины, юноши (юниоры), девушки (юниорки)
348	1164091711Ж	плавание – вольный стиль 400 м – бассейн (S6-S10)	женщины
349	1164101711Я	плавание – комплексное 150 м (SM1-SM4)	все категории
350	1164111711Я	плавание – комплексное 150 м – бассейн (SM1-SM4)	все категории
351	1164121711М	плавание – комплексное 200 м (SM5- SM6)	мужчины
352	1164131711М	плавание – комплексное 200 м (SM7)	мужчины
353	1164141711С	плавание – комплексное 200 м (SM5-SM7)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
354	1164151711Л	плавание – комплексное 200 м (SM8)	мужчины, женщины
355	1164161711Н	плавание – комплексное 200 м (SM8-SM9)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
356	1164171711Л	плавание – комплексное 200 м (SM9)	мужчины, женщины
357	1164181711Я	плавание – комплексное 200 м (SM10)	все категории
358	1164191711Ф	плавание – комплексное 200 м – бассейн 25 м (SM5-SM8)	мужчины, юноши (юниоры), девушки (юниорки)
359	1164201711Ф	плавание – комплексное 200 м – бассейн 25 м (SM9-SM10)	мужчины, юноши (юниоры), девушки (юниорки)
360	1164211711Ж	плавание – комплексное 200 м – бассейн 25 м (SM5-SM10)	женщины
361	1164221711Л	плавание – на спине 50 м (S1-S2)	мужчины, женщины
362	1164231711М	плавание – на спине 50 м (S3)	мужчины
363	1164241711Ю	плавание – на спине 50 м (S1-S3)	юноши (юниоры)
364	1164251711Ж	плавание – на спине 50 м (S3-S4)	женщины
365	1164261711М	плавание – на спине 50 м (S4)	мужчины
366	1164271711Ю	плавание – на спине 50 м (S4-S5)	юноши (юниорки)
367	1164281711Л	плавание – на спине 50 м (S5)	мужчины, женщины
368	1164291711Д	плавание – на спине 50 м (S1-S5)	девушки (юниорки)
369	1164301711М	плавание – на спине 50 м – бассейн 25 м (S1-S3)	мужчины
370	1164311711М	плавание – на спине 50 м – бассейн 25 м (S4-S5)	мужчины

371	1164321711С	плавание – на спине 50 м – бассейн 25 м (S1-S5)	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
372	1164331711Л	плавание – на спине 100 м (S1-S2)	мужчины, женщины
373	1164341711Г	плавание – на спине 100 м (S6)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
374	1164351711Г	плавание – на спине 100 м (S7)	мужчины, юноши (юниоры), женщины
375	1164361711Д	плавание – на спине 100 м (S6-S7)	девушки (юниорки)
376	1164371711Я	плавание – на спине 100 м (S8)	все категории
377	1164381711Я	плавание – на спине 100 м (S9)	все категории
378	1164391711Я	плавание – на спине 100 м (S10)	все категории
379	1164401711Ю	плавание – на спине 100 м – бассейн 25 м (S6)	юноши (юниоры)
380	1164411711К	плавание – на спине 100 м – бассейн 25 м (S6-S8)	мужчины, женщины, девушки (юниорки)
381	1164421711Ю	плавание – на спине 100 м – бассейн 25 м (S7-S8)	юноши (юниоры)
382	1164431711Я	плавание – на спине 100 м – бассейн 25 м (S9-S10)	все категории
383	1164441711Л	плавание – эстафета 4x50 м – вольный стиль (сумма 20)	мужчины, женщины
384	1164451711М	плавание – эстафета 4x50 м – вольный стиль – бассейн 25 м (сумма 20)	мужчины
385	1164461711Л	плавание – эстафета 4x50 м – вольный стиль – смешанная (сумма 20)	мужчины, женщины
386	1164471711Л	плавание – эстафета 4x50 м – комбинированная (сумма 20)	мужчины, женщины
387	1164481711М	плавание – эстафета 4x50 м – комбинированная – бассейн 25 м (сумма 20)	мужчины
388	1164491711Я	плавание – эстафета 4x100 м – вольный стиль (сумма 34)	все категории
389	1164501711Л	плавание – эстафета 4x100 м – вольный стиль – бассейн 25 м (сумма 34)	мужчины, женщины
390	1164511711Я	плавание – эстафета 4x100 м – комбинированная (сумма 34)	все категории
391	1164521711Л	плавание – эстафета 4x100 м – комбинированная – бассейн 25 м (сумма 34)	мужчины, женщины
392	1160271711А	пулевая стрельба – уп-ние П-1	мужчины, юноши (юниоры)
393	1160281711А	пулевая стрельба – уп-ние П-1а	мужчины, юноши (юниоры)
394	1160291711Б	пулевая стрельба – уп-ние П-2	женщины, девушки (юниорки)
395	1160301711Б	пулевая стрельба – уп-ние П-2а	женщины,

			девушки (юниорки)
396	1160311711А	пулевая стрельба – уп-ние П-3	мужчины, юноши (юниоры)
397	1160321711Б	пулевая стрельба – уп-ние П-3а	женщины, девушки (юниорки)
398	1160331711Я	пулевая стрельба – уп-ние П-4	все категории
399	1160341711Б	пулевая стрельба – уп-ние П-5	женщины, девушки (юниорки)
400	1160351711Я	пулевая стрельба – уп-ние П-6	все категории
401	1160361711А	пулевая стрельба – уп-ние В- 1	мужчины, юноши (юниоры)
402	1160371711А	пулевая стрельба – уп-ние В- 1а	мужчины, юноши (юниоры)
403	1160381711Б	пулевая стрельба – уп-ние В- 2	женщины, девушки (юниорки)
404	1160391711Я	пулевая стрельба – уп-ние В- 3	все категории
405	1160401711Я	пулевая стрельба – уп-ние В- 4	все категории
406	1160411711Я	пулевая стрельба – уп-ние В- 5	все категории
407	1160421711Я	пулевая стрельба – уп-ние В- 6	все категории
408	1160431711А	пулевая стрельба – уп-ние В- 7	мужчины, юноши (юниоры)
409	1160441711Б	пулевая стрельба – уп-ние В- 8	женщины, девушки (юниорки)
410	1160451711Я	пулевая стрельба – уп-ние В- 9	все категории
411	1160461711Я	пулевая стрельба – уп-ние В- 10	все категории
412	1162602711Л	регби на колясках	мужчины, женщины
413	1161871711Л	спортивное ориентирование – спринт (О1-О3)	мужчины, женщины
414	1162621711Л	спортивное ориентирование – спринт (О4-О6)	мужчины, женщины
415	1161881711Л	спортивное ориентирование – точное ориентирование (О1-О3)	мужчины, женщины
416	1162631711Л	спортивное ориентирование – точное ориентирование (О4-О6)	мужчины, женщины
417	1162641711Л	спортивное ориентирование – командные соревнования (О1-О6)	мужчины, женщины
418	1160181711Л	стрельба из лука – КЛ – 18 м (30+30 выстрелов) + финал (О)	мужчины, женщины
419	1160191711Л	стрельба из лука – КЛ – 70 м (36+36 выстрелов) + финал (О)	мужчины, женщины
420	1160201711Л	стрельба из лука – КЛ – командные соревнования (квалификация + финал 18 м) (О)	мужчины, женщины
421	1160211711Л	стрельба из лука – КЛ – командные соревнования – смешанные (квалификация + финал 18 м) (О)	мужчины, женщины

422	1160221711Л	стрельба из лука – КЛ – командные соревнования (квалификация + финал 70 м) (О)	мужчины, женщины
423	1160231711Л	стрельба из лука – КЛ – командные соревнования – смешанные (квалификация + финал 70 м) (О)	мужчины, женщины
424	1160241711Л	стрельба из лука – БЛ – 18 м (30+30 выстрелов) + финал (О)	мужчины, женщины
425	1160251711Л	стрельба из лука – БЛ – 18 м (30+30 выстрелов) + финал (W1)	мужчины, женщины
426	1160261711Л	стрельба из лука – БЛ – 50 м (36+36 выстрелов) + финал (О)	мужчины, женщины
427	1164591711Л	стрельба из лука – БЛ – 50 м (36+36 выстрелов) + финал (W1)	мужчины, женщины
428	1164601711Л	стрельба из лука – БЛ – командные соревнования (квалификация + финал 18 м) (О)	мужчины, женщины
429	1164611711Л	стрельба из лука – БЛ – командные соревнования – смешанные (квалификация + финал 18 м) (О)	мужчины, женщины
430	1164621711Л	стрельба из лука – БЛ – командные соревнования (квалификация + финал 50 м) (О)	мужчины, женщины
431	1164631711Л	стрельба из лука – БЛ – командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 50 м) (О)	мужчины, женщины
432	1164641711Л	стрельба из лука – БЛ – командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 50 м) (W1)	мужчины, женщины
433	1162001711Л	танцы на колясках – дуэты – европейская программа (1 класс)	мужчины, женщины
434	1162011711Л	танцы на колясках – дуэты – европейская программа (2 класс)	мужчины, женщины
435	1161981711Л	танцы на колясках – дуэты – латиноамериканская программа (1 класс)	мужчины, женщины

436	1161991711Л	танцы на колясках – дуэты – латиноамериканская программа (2 класс)	мужчины, женщины
437	1161941711Л	танцы на колясках – комби – европейская программа (1 класс)	мужчины, женщины
438	1161951711Л	танцы на колясках – комби – европейская программа (2 класс)	мужчины, женщины
439	1161961711Л	танцы на колясках – комби – латиноамериканская программа (1 класс)	мужчины, женщины

440	1161971711Л	танцы на колясках – комби – латиноамериканская программа (2 класс)	мужчины, женщины
441	1164741711Л	танцы на колясках – общая программа (1 класс)	мужчины, женщины
442	1164751711Л	танцы на колясках – общая программа (2 класс)	мужчины, женщины
443	1164761711Л	танцы на колясках – произвольная программа (1 класс)	мужчины, женщины
444	1164771711Л	танцы на колясках – произвольная программа (2 класс)	мужчины, женщины
445	1164781711Л	танцы на колясках – комби – произвольная программа (1 класс)	мужчины, женщины
446	1164791711Л	танцы на колясках – комби – произвольная программа (2 класс)	мужчины, женщины
447	1160012711Я	теннис на колясках – одиночный разряд	все категории
448	1161892711Я	теннис на колясках – парный разряд	все категории
449	1164531711М	триатлон (РТ1-РТ2)	мужчины
450	1164541711М	триатлон (РТ3)	мужчины
451	1164551711М	триатлон (РТ4)	мужчины
452	1164561711Ж	триатлон (РТ1-РТ4)	женщины
453	1162361711Ж	тхэквондо – весовая категория 49 кг (К41-К44)	женщины
454	1162371711Ж	тхэквондо – весовая категория 58 кг (К41-К44)	женщины
455	1162381711Ж	тхэквондо – весовая категория 58+ кг (К41-К44)	женщины
456	1162391711М	тхэквондо – весовая категория 61 кг (К41-К43)	мужчины
457	1162401711М	тхэквондо – весовая категория 61 кг (К44, ОК)	мужчины
458	1162411711М	тхэквондо – весовая категория 75 кг (К41-К42)	мужчины
459	1162421711М	тхэквондо – весовая категория 75 кг (К43, К44, ОК)	мужчины
460	1162431711М	тхэквондо – весовая категория 75+ кг (К41-К42)	мужчины

461	1162441711М	тхэквондо – весовая категория 75+ кг (К43, К44, ОК)	мужчины
462	1162921711Л	фехтование – рапира (А)	мужчины, женщины
463	1162931711Л	фехтование – рапира (В)	мужчины, женщины
464	1162941711Л	фехтование – рапира (С)	мужчины, женщины
465	1162951711Н	фехтование – рапира (А-В)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
466	1162961711Л	фехтование – сабля (А)	мужчины, женщины

467	1162971711Л	фехтование – сабля (В)	мужчины, женщины
468	1162981711Л	фехтование – шпага (А)	мужчины, женщины
469	1162991711Л	фехтование – шпага (В)	мужчины, женщины
470	1163001711Л	фехтование – шпага (С)	мужчины, женщины
471	1163011711Н	фехтование – шпага (А-В)	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
472	1162531711Л	фехтование – рапира – командные соревнования	мужчины, женщины
473	1162541711Л	фехтование – сабля – командные соревнования	мужчины, женщины
474	1162551711Л	фехтование – шпага – командные соревнования	мужчины, женщины
475	1161642711А	футбол ампутантов	мужчины, юноши (юниоры)
476	1161904711А	хоккей - следж	мужчины, юноши (юниоры)
477	1164802711М	шахматы (А)	мужчины
478	1164812711М	шахматы (В)	мужчины
479	1161912711Я	шахматы (А, В)	все категории
480	1161922711Я	шашки	все категории

## 1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

### Легкая атлетика

Совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), различные виды многоборья. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями Международного паралимпийского комитета.

Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы (таблица 2). Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

*Таблица 2*

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:***

1.1. 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.

1.2. Гонки – классы T32, T33 и T34.

Метания – классы F32, F33 и F34.

### ***2. Ходячие спортсмены:***

1.1. 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.

1.2. 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 (таблица 2)

## **Настольный теннис**

Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником, или же отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока. Правила настольного тенниса для паралимпийцев идентичны правилам Международной федерации

настольного тенниса с дополнениями Международного паралимпийского комитета.

*Таблица 3*

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.

### Плавание

Циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Правила проведения соревнований регламентируются международным паралимпийским комитетом по плаванию. Спортсмены классифицируются для участия в соревнованиях согласно классификационному кодексу (таблица 4).

*Таблица 4*

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 в следующих дисциплинах:

- 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.

### 1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

#### 1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система подготовки спортсмена – многолетний, круглогодичный, нацеленный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности под руководством и контролем, научным, с соответствующим медико-

биологическим и материально-техническим обеспечением, на основе использования средств восстановления и эффективной организации.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент — система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент — система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и психологической подготовки.

Цель спортивной тренировки: развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое, чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом тренер должен искать новое, свое.

В специальной литературе выделяют различные виды и разновидности подготовки спортсменов. Обобщение разрозненных и

относительно устоявшихся мнений позволяет предложить три наиболее значимых признака для их общей классификации: по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная (теоретическая) подготовка); по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией (общая и специальная подготовка); по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка) (рис. 1).

**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.

**Физическая подготовка** спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей — силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

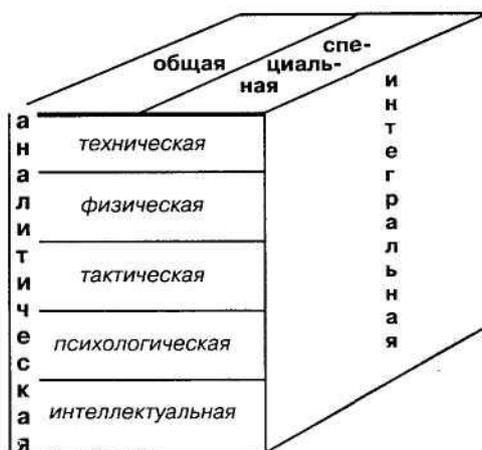


Рис. 1. Классификация видов подготовки спортсмена

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

СФП направленно воздействует на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др.

**Тактическая подготовка** спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

**Теоретическая (интеллектуальная) подготовка** направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

**Интегральная подготовка** направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности

спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годичных и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. В связи с этим в динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;

- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме спортсменов, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же

упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде — ранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Программа предусматривает следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсменов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и

завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Данный раздел разработан на основе действующего законодательства Российской Федерации, положений Федерального стандарта спортивной подготовки, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Принадлежность лица к ГБУ ТО «САШ» определяется на основании приказа о зачислении на освоение Программы и договора оказания услуг по спортивной подготовке.

### **2.1. ПРОДОЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

При осуществлении спортивной подготовки в рамках Программы реализуются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки, свыше первого года подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: до двух лет подготовки, свыше двух лет подготовки;

- этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

В таблице 5 указана продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп.

Таблица 5

**Продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Этап спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Продолжительность периода (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)			Минимальная наполняемость групп (человек)
			легкая атлетика	настольный теннис	плавание	
Начальной подготовки	Первый год	1	9	7	7	3
	Свыше первого года	Без ограничений				2
Тренировочный (спортивной специализации)	До года	1	11	9	9	2
	Второй и третий годы	2				2
	Четвертый и последующие годы	Без ограничений				1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	15	13	13	1

## 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Утвержденные нормативы основных спортивных средств по их видам и годам подготовки регулируют их соотношение на этапах многолетнего тренировочного процесса.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА представлено в таблице 6.

## 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При построении современной системы многолетней подготовки спортсменов особое значение уделяется параметрам соревновательной деятельности.

Основные показатели системы соревнований, планируемые на этапах спортивной подготовки, отражены в таблице 7 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица 6

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Содержание подготовки, %	Легкая атлетика			Настольный теннис			Плавание		
	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	59-63	49-53	42-46	19-36	17-31	15-23
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	28-30	32-36	39-43	14-16	20-23	26-28
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	3-7	1-5	0-4	26-35	24-31	22-28
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-5	0-4	0-3	0-2	0-2	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	0-2	1-4	1-4	6	3-6	2-6
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	0-2	1-3	1-3	6-7	3-7	2-6
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	1-5	1-4	1-3	0-2	0-4	2-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-4	1-5	3-7	0-3	1-5	4-8
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	0-2	1-5	1-5	10-12	9-11	8-10

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА**

Содержание подготовки, %	Легкая атлетика			Настольный теннис			Плавание		
	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ
Контрольный	12	12	10	1-2	1-2	2-3	1-3	2-7	7-9
Отборочные	4	8	10	1	1	2-3	1-2	1-5	4-7
Основные	2	2	4	-	3	6	-	1-3	3-5
Всего за год	18	22	24	2-3	5-6	10-12	2-5	4-14	14-21

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 8

**Недельный режим тренировочной работы  
по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Этап подготовки	Период подготовки	Год подготовки	Объём тренировочной нагрузки в неделю (час)		
			Легкая атлетика	Настольный теннис	Плавание
Начальной подготовки	первый год	1	6	6	6
	свыше года	2 и свыше	8	9	7
Тренировочный (спортивной специализации)	до года	1	12	10	8
	второй и третий годы	2	13	12	10
		3	13	12	10
	четвертый и последующие годы	4 и свыше	14	14	12
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	постоянно	18	16	15

## 2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и представлен в таблице 8.

## 2.5. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки и данной Программой.

К освоению Программы допускаются лица с инвалидностью по поражению ОДА, прошедшие спортивный отбор в соответствии с частью 4 и соответствующие указанным ниже требованиям.

### **Медицинские требования**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год подготовки) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов), педиатров или терапевтов поликлиник по месту жительства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми Учреждение заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке.

Для осуществления полноценного процесса отбора необходимо тесное сотрудничество между тренером и врачом.

## **Возрастные требования**

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку представлены в таблице 1.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц для зачисления и прохождения спортивной подготовки по Программе не ограничивается.

## **Психофизические требования**

Спортивная физиология располагает большим числом контрольных тестов по определению функционального состояния спортсменов. Тренеру необходимо выбрать те из них, которые могли бы дать наиболее точные сведения о пригодности спортсмена. Можно применять тесты с использованием как простой, так и специальной аппаратуры. Обследования целесообразно проводить во врачебно-физкультурном диспансере.

Для определения функционального состояния организма спортсмена необходимо знать минутный объем дыхания, потребление кислорода, выделение углекислого газа, эквивалент дыхания, легочную вентиляцию, кислородный долг; состояние сердца и системы кровообращения, анализ крови в состоянии покоя и после выполнения нагрузки, анализ мочи и др.

При прогнозировании способностей спортсменов необходимо учитывать уровень развития специальных психических качеств, проявляющихся непосредственно в спортивной деятельности.

## **2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ**

В таблице 9 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных

особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

*Таблица 9*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 и св. год	1 год	2 и св. год	
<b>Легкая атлетика</b>					
Количество часов в неделю	6	8	12	13-14	18-22
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5-6	7-9
Общее количество часов в год	312	416	624	676-728	936-1144
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260-624	334-468
<b>Настольный теннис</b>					
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16-20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-12
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832-1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-624

**Плавание – I функциональная группа**

Количество часов в неделю	5	6	8	10-12	14-16
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6-7	8-9
Общее количество часов в год	260	312	416	520-624	728-832
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312-364	416-468
<b>Плавание – II функциональная группа</b>					
Количество часов в неделю	6	7	8	10-12	15-17
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7-8	9-10
Общее количество часов в год	312	364	416	520-624	780-884
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364-416	468-520
<b>Плавание – III функциональная группа</b>					
Количество часов в неделю	8	9	10	12-14	17-20
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8-9	10-11
Общее количество часов в год	416	468	520	624-728	884-1040
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416-468	520-572

## 2.7. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 10).

## Перечень тренировочных сборов по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		-	Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

## 2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для дисциплин «настольный теннис»;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для дисциплин «легкая атлетика - метания»
- наличие плавательного бассейна для дисциплин «плавание»;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 11, 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 13);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 11

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	10
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10	Ядро массой 2,0 кг	штук	10
11	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13	Ядро массой 5,0 кг	штук	15
14	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Буфер для остановки ядра	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменного веса от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	10
9	Диск массой 1,5 кг	штук	4
10	Диск массой 1,75 кг	штук	2
11	Диск массой 2,0 кг	штук	2
12	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
13	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	10
14	Доска информационная	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для	штук	2

	прыжков в высоту		
16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	40
18	Конус высотой 30 см	штук	40
19	Копье массой 400 г	штук	15
20	Копье массой 500 г	штук	15
21	Копье массой 600 г	штук	30
22	Копье массой 700 г	штук	6
23	Копье массой 800 г	штук	6
24	Круг для места метания диска	комплект	3
25	Мяч для метания 140 г	штук	10
26	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
27	Ограждение для метания диска	штук	1
28	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
29	Пистолет стартовый	штук	2
30	Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов	штук	4
31	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
32	Рулетка 10 м	штук	2
33	Рулетка 100 м	штук	1
34	Рулетка 20 м	штук	5
35	Рулетка 50 м	штук	3
36	Секундомер	штук	10
37	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
38	Скамейка гимнастическая	штук	15
39	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
40	Стенка гимнастическая	пар	2
41	Стойки для приседания со штангой	пар	3
42	Указатель направления ветра	штук	4
43	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	5
44	Электромегафон	штук	1
<b>Настольный теннис</b>			
1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мячи для настольного тенниса	штук	100
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Стенка гимнастическая	штук	3

5	Скамейка гимнастическая	штук	3
<b>Плавание</b>			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	4
6	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
7	Ласты	комплект	8
8	Лопатки для плавания	комплект	8
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	2
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	2
7	Фен	штук	1
8	Настенный секундомер	штук	1
9	Весы	штук	1
10	Секундомеры ручные судейские	штук	10
11	Электротреугольник	комплект	1
12	Стенка гимнастическая	штук	3
13	Штанга спортивная	комплект	1
14	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	2
16	Перекладина гимнастическая	штук	1

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

№ 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)
<b>Легкая атлетика</b>									
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2
2	Копье	штук		-	-	1	2	2	1
3	Ядро	штук		-	-	1	3	1	2
<b>Настольный теннис</b>									
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук		-	-	6	1	12	1

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование,  
по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

№ 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)
<b>Легкая атлетика</b>									
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2
2	Кроссовки легкоатлетические	пар		1	1	2	1	2	1
3	Майка легкоатлетическая	штук		1	1	1	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар		-	-	2	1	2	1
5	Трусы легкоатлетические	штук		1	1	1	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар		1	1	2	1	2	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар		1	1	2	1	2	1
8	Шиповки для метания копья	пар		-	-	2	1	2	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар		-	-	2	1	2	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар		-	-	2	1	2	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар		-	-	2	1	2	1
<b>Настольный теннис</b>									
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

	тренировочный летний								
3	Кроссовки для спортивного зала	пар		-	-	1	1	1	1
4	Спортивные брюки	пар		-	-	1	1	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект		-	-	-	-	1	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект		-	-	-	-	1	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект		-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штук		-	-	1	1	1	1
9	Шорты	пар		-	-	1	1	1	1
<b>Плавание</b>									
1	Беруши	пар		-	-	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук		-	-	-	-	1	1
3	Купальник (женский)	штук		2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар		1	1	1	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук		2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук		2	1	1	1	1	1
8	Халат	штук		-	-	-	-	1	1
9	Шапочка для плавания	штук		2	1	2	1	3	1

## 2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется в соответствии с таблицей 14. При комплектовании тренировочных групп максимальная наполняемость применяется при организации тренировочного процесса в инклюзивной форме.

*Таблица 14*

### **Требования к количественному и качественному составу групп подготовке в спорте лиц с поражением ОДА**

Этап подготовки	Год подготовки	Наполняемость групп (чел.)			Мин. возраст (лет)	Мин. уровень подготовки
		миним.	оптим.	максим.		
<b>Легкая атлетика</b>						
Начальной подготовки	1 год	3	8	25	9	
	2 и св. год	2	6	20	10	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	2	5	15	11	
	2 год	2	4	15	12	
	3 год	2	4	15	13	
	4 и св. год	1	3	15	14	

Совершенствования спортивного мастерства	весь период	1	2	12	15	КМС
<b>Настольный теннис</b>						
Начальной подготовки	1 год	3	8	25	7	
	2 и св. год	2	6	20	8	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	2	5	15	9	
	2 год	2	4	14	10	
	3 год	2	4	14	11	
	4 и св. год	1	3	13	12	
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	1	2	12	13	КМС
<b>Плавание</b>						
Начальной подготовки	1 год	3	8	30	7	
	2 и св. год	2	6	25	8	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	2	5	20	9	
	2 год	2	4	20	10	
	3 год	2	4	20	11	
	4 и св. год	1	3	20	12	
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	1	2	12	13	КМС

## 2.10 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий начиная на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## 2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для

планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, — это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки — типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы, по мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще

более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков.

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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный — фазе ее стабилизации, а переходный — фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации

спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и

совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта; 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе — базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла — постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности

тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1—2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача — восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1—2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача — подготовка спортсменов к

участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий.

Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период.** Основная цель тренировки в этом периоде — ранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и социально-подготовительные упражнения, направленные на повышение социальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1—2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3—4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятия, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение

прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – функциональные группы) (таблица 15).

*Таблица 15*

#### **Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I.	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере,

		сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Детский церебральный паралич.</li> <li>2. Спинальная травма.</li> <li>3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной верхней конечности выше локтевого сустава;</li> <li>- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);</li> <li>- двусторонняя ампутация предплечий.</li> </ul> </li> <li>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</li> </ol>
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ахондроплазия (карлики).</li> <li>2. Детский церебральный паралич.</li> <li>3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.</li> <li>4. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной нижней конечности ниже коленного сустава;</li> <li>- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;</li> <li>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;</li> <li>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).</li> </ul> </li> <li>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</li> </ol>

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование 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;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленную на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

### 3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОНЫХ ЗАНЯТИЙ

При организации и проведении тренировочного процесса учитываются следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

-индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач; по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

### 3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

#### *Легкая атлетика*

На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Спортсмен должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

### ***Настольный теннис***

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

### ***Плавание***

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в бассейне в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### 3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

В Учреждении тренировочный год начинается 1 января. Окончание – 31 декабря. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблицах 16-18.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

## Годовой тренировочный план по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА – легкая атлетика

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	168	220	256	270	256	270	297
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	72	100	192	210	216	233	328
3	Техническая подготовка (ТехП), час	42	58	112	122	128	138	188
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	6	8	12	14	14	16	18
5	Психологическая подготовка (ПП), час	3	4	10	12	12	16	20
6	Теоретическая подготовка, час	3	4	8	10	12	14	16
7	Спортивные соревнования, час	8	10	12	14	14	16	24
8	Интегральная подготовка, час	3	4	6	7	7	7	9
9	Восстановительные мероприятия, час	3	4	12	13	13	14	28
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>676</b>	<b>676</b>	<b>728</b>	<b>936</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА – настольный теннис**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	184	280	272	330	322	378	382
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	88	136	168	208	218	260	339
3	Техническая подготовка (ТехП), час	14	18	26	24	18	16	12
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	6	8	6	6	6	6	6
5	Психологическая подготовка (ПП), час	3	4	10	12	12	14	16
6	Теоретическая подготовка, час	3	4	10	12	12	14	16
7	Спортивные соревнования, час	3	4	6	6	8	8	12
8	Интегральная подготовка, час	4	6	8	10	12	14	25
9	Восстановительные мероприятия, час	3	4	10	12	12	14	16
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА – плавание**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	109	118	128	114	158	184	200
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	44	52	84	88	114	140	246
3	Техническая подготовка (ТехП), час	81	96	108	112	134	172	244
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	2	4	6	8	8	10	12
5	Психологическая подготовка (ПП), час	18	22	16	16	16	16	18
6	Теоретическая подготовка, час	18	22	20	20	18	18	18
7	Спортивные соревнования, час	2	4	6	8	10	12	20
8	Интегральная подготовка, час	3	4	6	8	10	12	36
9	Восстановительные мероприятия, час	31	38	38	38	48	56	82
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>17</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>884</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

### 3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годового цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году. Параметры тренировочных воздействий должны соответствовать росту морфофункциональных возможностей спортсменов и учитывать закономерности становления спортивного мастерства.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличение процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (таблица 19).

При планировании спортивных результатов также необходимо ориентироваться на нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (таблицы 20-22).

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,  
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития  
двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности  
детей от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В				
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

*Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.*

Таблица 20

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта в спорте лиц с поражением ОДА (дисциплина «настольный теннис»)

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	МС	КМС
			Требование: занять место	
Другие международные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	1-3	
		Настольный теннис – командные соревнования	1*	
	* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы			
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	1-3	4-8
		Настольный теннис – командные соревнования	1*	2-4*
		* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы		
Чемпионат России	Мужчины, женщины	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	1-3*	4-6*
		* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы		

		Настольный теннис – командные соревнования	1	2
Первенство России	Юноши, девушки (до 21 года)	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	1*	2*
		* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы		
		Настольный теннис – командные соревнования		1
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)		1-2*
		* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы		
		Настольный теннис – командные соревнования		1
Иные условия	1. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.			

Таблица 21

Требования и условия их выполнения для присвоения I – III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов в спорте лиц с поражением ОДА (дисциплина «настольный теннис»)

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
Чемпионат России	Мужчины, женщины	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	7-8*					
			* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы					
Первенство России	Юноши, девушки (до 19 лет)	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	1*	2-3*				
	* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы							
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	1*	2-3*				
	* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы							
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	3*	4*				
			* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы					
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	1*	2-3*				
* Условие: при участии не менее 10 спортсменов в каждом виде программы								

Чемпионат федерального округа, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общеконандное:									
1-10 место	Мужчины, женщины	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)	1*	2-3*					
			* Условие: при участии не менее 8 спортсменов в каждом виде программы						
Первенство федерального округа, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общеконандное:									
1-10 место	Юноши, девушки (до 19 лет)	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)		1-2*	3-4*				
				* Условие: при участии не менее 8 спортсменов в каждом виде программы					
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)		1*	2*				
				* Условие: при участии не менее 8 спортсменов в каждом виде программы					
Чемпионат субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)		1-2	3-4				
Первенство субъекта Российской Федерации	Юноши, девушки (до 19 лет)	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)			1-2	3-4			
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Настольный теннис (за исключением «командные			1	2			

		соревнования»)						
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	Настольный теннис (за исключением «командные соревнования»)		1	2-3			
	Юноши, девушки (до 19 лет)				1	2-3		
	Юноши, девушки (до 17 лет)					1	2-3	
Иные условия	<p>1. Присвоение спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов осуществляется за выполнение требований по занятому месту.</p> <p>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>							

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в спорте лиц с поражением ОДА  
(дисциплины «легкая атлетика - метания», «плавание»)**

№ п/п	Спортивная дисциплина	Условия	Единицы измерения	Спортивные звания				Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды					
				МСМК		МС		КМС		I		II		III		I		II		III	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д
<b>Легкая атлетика</b>																					
<b>Функциональный класс F32</b>																					
1	Толкание ядра	F32, м., ж. – вес 2,0кг	м,см			7,00	4,80	6,20	4,30	5,60	4,00	5,20	3,70	4,80	3,40	4,40	3,10	4,00	2,80	3,60	2,60
		F32, ю., д. – вес 1,0кг	м,см							6,30	4,60	5,90	4,30	5,50	4,00	5,10	3,70	4,70	3,40	4,30	3,00
2	Метание диска	F32, м., ж. – вес 1,0кг	м,см			15,00	7,80	14,00	7,00	13,00	6,50	12,00	6,00	11,00	5,60	10,00	5,20	9,00	4,80	8,00	4,40
		F32, ю., д. – вес 750г	м,см							13,60	7,10	12,60	6,60	11,60	6,20	10,60	5,80	9,60	5,20	8,60	5,00
<b>Функциональный класс F33</b>																					
3	Толкание ядра	F33, м., ж. – вес 3,0кг	м,см			7,80	5,00	7,00	4,50	6,50	4,00	6,00	3,50	5,50	3,00	5,10	2,70	4,70	2,40	4,30	2,10
		F33, ю., д. (до 16 лет) – вес 2,0кг	м,см							7,00	4,50	6,50	4,00	6,00	3,50	5,60	3,20	5,20	2,90	4,80	2,60
4	Метание диска	F33, м., ж. – вес 1,0кг	м,см			21,00	9,00	19,30	8,10	18,10	7,60	17,00	7,10	15,90	6,60	14,90	6,30	13,90	5,70	12,90	5,30
		F33, ю., д. (до 16 лет) – вес 750г	м,см							18,90	8,40	17,60	7,90	16,70	7,40	15,70	7,10	14,70	6,50	13,70	6,10
5	Метание копья	F33, м., ж. – вес 600г	м,см			15,00	9,00	13,50	8,10	12,70	7,60	11,90	7,10	11,10	6,60	10,30	6,20	9,50	5,80	8,70	5,40
		F33, ю., д. (до 16 лет) – вес 500г	м,см							13,70	8,40	12,90	7,90	12,10	7,40	11,30	7,00	10,50	6,60	9,70	6,20
<b>Функциональный класс F34</b>																					
6	Толкание ядра	F34, м. – вес 4,0кг	м,см			10,00		8,50		7,80		7,10		6,50							
		F34, ж., ю. (до 16 лет) – вес 3,0кг	м,см				6,70		6,00	8,50	5,60	7,80	5,20	7,20	4,80	6,60		6,00		5,40	
		F34, д. (до 16 лет) – вес 2,0кг	м,см								6,20		5,80		5,40		4,90		4,40		3,90

7	Метание диска	F34, м., ж. – вес 1,0кг	м,см			31,00	14,00	29,00	12,80	27,50	11,80	26,00	10,80	24,50	9,50						
		F34, ю., д. (до 16 лет) – вес 750г	м,см								28,70	12,80	27,20	11,80	25,70	10,50	24,20	9,20	22,70	7,90	21,20
8	Метание копья	F34, м., ж. – вес 600г	м,см			23,00	14,00	21,00	12,50	19,50	11,80	18,30	11,10	17,10	10,40						
		F34, ю., д. (до 16 лет) – вес 500г	м,см								21,00	13,00	19,80	12,30	18,60	11,60	17,40	10,90	16,20	10,20	15,00
<b>Функциональный класс F35</b>																					
9	Толкание ядра	F35, м. – вес 4,0кг	м,см			10,50		9,40		8,90		8,40		7,70							
		F35, ж., ю. (до 16 лет) – вес 3,0кг	м,см				7,20		6,50	9,80	6,00	9,30	5,50	8,60	5,00	8,10		7,60		7,10	
		F35, д. (до 16 лет) – вес 2,0кг	м,см								6,80		6,30		5,80		5,30		4,80		4,30
10	Метание диска	F35, м., ж. – вес 1,0кг	м,см			37,00	18,00	34,00	16,50	32,00	15,50	30,00	14,50	28,00	13,50						
		F35, ю., д. (до 16 лет) – вес 750г	м,см								34,00	17,00	32,00	16,00	30,00	15,00	28,50	14,40	27,50	14,00	26,50
11	Метание копья	F35, м., ж. – вес 600г	м,см			30,00	16,00	27,50	14,50	25,50	13,50	24,00	12,70	22,50	12,00						
		F35, ю., д. (до 16 лет) – вес 500г	м,см								27,50	15,00	26,00	14,20	24,50	13,50	23,00	12,50	22,50	11,50	22,00
<b>Функциональный класс F36</b>																					
12	Толкание ядра	F36, м. – вес 4,0кг	м,см			10,40		9,40		8,80		8,30		7,70							
		F36, ж., ю. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см				7,00		6,30	9,60	5,70	9,10	5,20	8,50	4,70	7,50		6,50		5,50	
		F36, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								6,50		6,00		5,50		5,00		4,50		4,00
13	Метание диска	F36, м., ж. – вес 1,0кг	м,см			30,00	16,50	27,50	15,00	26,00	14,00	24,50	13,00	23,00	12,00						
		F36, ю., д. (до 18 лет) – вес 750г	м,см								27,70	15,20	26,20	14,20	24,70	13,20	23,70	12,50	22,70	11,80	21,70
14	Метание копья	F36, м., ж. – вес 600г	м,см			28,00	15,50	25,50	14,00	24,00	13,00	22,50	12,20	21,00	11,50						

		F36, ю., д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см						26,00	14,50	24,50	13,70	23,00	13,00	21,00	12,00	20,50	11,00	20,00	10,00		
<b>Функциональный класс F37</b>																						
15	Толкание ядра	F37, м. – вес 5,0кг	м,см			11,50		10,50		9,80		9,10		8,40								
		F37, ю. (до 18 лет) – вес 4,0кг	м,см							10,80		10,10		9,40		8,80		8,20		7,60		
		F37, ж. – вес 3,0кг	м,см				8,50		7,70		7,10		6,50		5,90							
		F37, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								7,90		7,30		6,70		6,10		5,50		4,90	
16	Метание диска	F37, м., ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см			40,00	21,00	36,00	19,50	33,80	18,50	31,60	17,50	29,40	16,50	27,20	15,50	25,00	14,00	22,80	13,00	
17	Метание копья	F37, м., ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 600г	м,см			37,50	23,00	34,50	21,50	32,00	20,00	30,00	18,50	28,00	17,00	26,00	15,50	24,00	14,00	22,00	12,50	
<b>Функциональный класс F38</b>																						
18	Толкание ядра	F38, м. – вес 5,0кг	м,см			11,00		10,00		9,30		8,60		7,90								
		F38, ю. (до 18 лет) – вес 4,0кг	м,см							10,30		9,60		8,90		8,30		7,70		7,10		
		F38, ж. д. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см				8,30		7,50		6,90		6,30		5,70		5,90		5,30		4,70	
19	Метание диска	F38, м., ю. (до 18 лет) – вес 1,5кг	м,см			36,00		33,00		30,50		29,00		27,00		25,00		23,00		21,00		
		F38, ж., д. (до 18 лет) – вес 1,5кг	м,см				20,50		19,50		18,30		17,10		15,90		14,70		13,50		12,30	
20	Метание копья	F38, м. – вес 800г	м,см			36,00		33,00		31,50		29,50		27,50								
		F38, ю. (до 18 лет) – вес 700г	м,см							33,50		31,50		29,50		27,00		24,00		21,00		
		F38, ж., д. (до 18 лет) – вес 600г	м,см				21,50		20,00		18,50		17,00		15,50		14,50		13,40		12,30	

Функциональный класс F40																					
21	Толкание ядра	F40, м. – вес 4,0кг	м,см			8,50		7,70		7,00		6,50		6,00							
		F40, ж., ю. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см				6,50		5,80	7,70	5,10	7,20	4,60	6,70	4,10	6,20		5,70		5,20	
		F40, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								5,70		5,20		4,70		4,40		4,20		3,90
22	Метание диска	F40, м., ю. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см			22,00		20,50		19,30		18,00		16,80		15,60		14,30		13,10	
		F40, ж., д. (до 18 лет) – вес 750г	м,см				16,00		14,50		13,60		12,80		11,90		11,00		10,10		9,30
23	Метание копья	F40, м. – вес 600г	м,см			27,00		25,00		23,00		21,00		19,50							
		F40, ю. (до 18 лет) – вес 500г	м,см							24,00		22,00		20,50		19,20		17,70		15,20	
		F40, ж., д. (до 18 лет) – вес 400г	м,см				16,00		14,50		13,60		12,80		12,00		11,20		10,40		9,60
Функциональный класс F41																					
24	Толкание ядра	F41, м. – вес 4,0кг	м,см			9,00		8,50		7,50		7,00		6,50							
		F41, ж., ю. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см				6,80		6,10	8,00	5,40	7,50	5,00	7,00	4,40	6,70		6,20		5,70	
		F41, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								6,00		5,70		5,20		4,70		4,40		4,20
25	Метание диска	F41, м., ю. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см			23,00		21,50		20,30		19,00		17,80		16,60		15,30		14,10	
		F41, ж., д. (до 18 лет) – вес 750г	м,см				17,00		15,50		14,60		13,80		12,90		12,00		11,10		10,30
26	Метание копья	F41, м. – вес 600г	м,см			28,00		26,00		24,00		22,00		20,50							
		F41, ю. (до 18 лет) – вес 500г	м,см							25,00		23,00		21,50		20,20		18,70		16,20	
		F41, ж., д. (до 18 лет)	м,см				17,00		15,50		14,60		13,80		13,10		12,20		11,40		10,60



32	Метание копья	F44, м. – вес 800г	м,см			45,00		41,00		36,00		33,00		30,00							
		F44, ю. (до 18 лет) – вес 700г	м,см							38,00		35,00		32,00		29,00		26,00		23,00	
		F44, ж. – вес 600г	м,см				24,00		22,00		20,50		19,00		17,50						
		F44, д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см								22,00		20,50		19,00		17,00		15,00		13,00
<b>Функциональный класс F46</b>																					
33	Толкание ядра	F46, м. – вес 6,0кг	м,см			13,20		12,20		11,50		10,70		10,00							
		F46, ю. (до 18 лет) – вес 5,0кг	м,см							12,50		11,70		11,00		10,00		9,00		8,00	
		F46, ж. – вес 4,0кг	м,см				9,00		8,20		7,70		7,20		6,70						
		F46, д. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см								8,40		7,90		7,40		6,90		6,20		5,50
34	Метание диска	F46, м. – вес 1,5кг	м,см			35,00		32,50		30,50		28,50		26,50							
		F46, ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см				27,00		24,50	32,50	23,00	30,50	21,50	28,50	20,00	26,50	18,50	24,50	17,00	22,50	16,00
35	Метание копья	F46, м. – вес 800г	м,см			40,00		36,50		33,00		27,00		24,00							
		F46, ю. (до 18 лет) – вес 700г	м,см							34,70		28,70		25,70		22,50		19,50		16,50	
		F46, ж. – вес 600г	м,см				30,00		27,50		25,00		23,00		21,00						
		F46, д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см								26,50		24,50		22,50		20,50		18,50		16,50
<b>Функциональный класс F47</b>																					
36	Толкание ядра	F47, м. – вес 6,0кг	м,см			13,40		12,40		11,70		10,90		10,20							
		F47, ю. (до 18 лет) – вес 5,0кг	м,см							12,70		11,90		11,20		10,20		9,20		8,20	
		F47, ж. – вес 4,0кг	м,см				9,20		8,40		7,90		7,40		6,90						

		F47, д. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см							8,60		8,10		7,60		7,10		6,40		5,70	
37	Метание диска	F47, м. – вес 1,5кг	м,см			35,70		33,20		31,20		29,20		27,20							
		F47, ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см				27,70		25,20	33,20	23,70	31,20	22,20	29,20	20,70	27,20	19,20	25,20	17,70	23,20	16,70
38	Метание копья	F47, м. – вес 800г	м,см			41,00		37,50		34,00		28,00		25,00							
		F47, ю. (до 18 лет) – вес 700г	м,см							35,70		29,70		26,70		23,50		20,50		17,50	
		F47, ж. – вес 600г	м,см				31,00		28,50		26,00		24,00		22,00						
		F47, д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см								27,50		25,50		23,50		21,50		19,50		17,50
<b>Функциональный класс F51</b>																					
39	Метание диска	F51, м., ж. – вес 1,0кг	м,см			9,00	5,00	8,00	4,50	7,50	4,10	7,00	3,70	6,50	3,30	6,00	2,90	5,50	2,50	5,00	2,10
		F51, ю., д. (до 18 лет) – вес 750г	м,см							8,20	4,40	7,70	4,00	7,20	3,60	6,60	3,20	6,00	2,80	5,40	2,40
40	Метание булавы	F51, м., ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 397г	м,см			21,20	9,00	19,20	8,00	17,90	7,50	16,60	7,00	15,30	6,60	14,00	6,10	12,70	5,60	11,40	5,10
<b>Функциональный класс F52</b>																					
41	Толкание ядра	F52, м., ж., ю., д., (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см			7,50	3,20	6,90	2,90	6,40	2,60	5,90	2,30	5,40	2,00	4,90	1,80	4,40	1,60	3,90	1,40
42	Метание диска	F52, м., ж. – вес 1,0кг	м,см			17,00	8,50	15,50	7,50	14,50	6,50	13,50	5,50	12,50	4,50						
		F52, ю., д. (до 18 лет) – вес 750г	м,см							15,50	7,20	14,50	6,20	13,50	5,20	12,00	4,20	10,50	3,50	8,00	3,00
43	Метание копья	F52, м., ж. – вес 600г	м,см			14,00	6,30	12,50	5,70	11,70	5,10	11,00	4,50	10,20	3,90						
		F52, ю., д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см							13,20	5,90	12,50	5,30	11,70	4,70	11,00	4,10	10,30	3,60	9,60	3,10

Функциональный класс F53																					
44	Толкание ядра	F53, м., ж., ю. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см			7,00	4,10	6,50	3,70	6,10	3,50	5,70	3,30	5,30	3,10	4,90		4,50		4,20	
		F53, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								4,00			3,80		3,60		3,10		2,70	
45	Метание диска	F53, м., ж. – вес 1,0кг	м,см			20,00	8,70	18,00	7,80	16,90	7,30	15,80	6,90	14,80	6,40						
		F53, ю., д. (до 18 лет) – вес 750г	м,см							17,90	7,50	16,80	7,10	15,80	6,70	14,30	6,30	12,50	5,90	10,50	5,50
46	Метание копья	F53, м., ж. – вес 600г	м,см			16,00	8,00	14,50	7,20	13,60	6,70	12,80	6,20	11,90	5,70						
		F53, ю., д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см							14,40	7,10	13,60	6,60	12,70	6,10	12,20	5,60	11,70	5,10	10,80	4,60
Функциональный класс F54																					
47	Толкание ядра	F54, м. – вес 4,0кг	м,см			8,20		7,70		7,30		6,70		6,20							
		F54, ж., ю. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см				5,50		5,00	8,10	4,70	7,50	4,40	7,00	4,10	6,50		6,00		5,00	
		F54, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								5,40		5,10		4,80		4,40		4,00		3,60
48	Метание диска	F54, м., ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см			23,00	12,00	21,00	10,50	19,70	9,90	18,50	9,20	17,20	8,60	16,00	8,00	14,70	7,30	13,50	6,70
49	Метание копья	F54, м., ж. – вес 600г	м,см			21,00	11,00	19,00	10,00	17,90	9,40	16,70	8,90	15,60	8,20						
		F54, ю., д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см							19,40	10,00	18,20	9,50	17,10	8,80	16,00	8,10	15,50	7,00	15,00	5,90
Функциональный класс F55																					
50	Толкание ядра	F55, м. – вес 4,0кг	м,см			9,50		8,50		8,00		7,50		7,00							
		F55, ж., ю. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см				6,60		5,50	8,60	5,00	8,10	4,50	7,60	4,00	7,20		6,80		6,50	
		F55, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								5,60		5,10		4,60		4,10		3,80		3,40

51	Метание диска	F55, м., ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см			30,00	17,00	27,00	15,30	25,50	14,40	24,00	13,50	22,50	12,60	20,50	11,60	18,90	10,70	17,30	9,60
52	Метание копья	F55, м., ж. – вес 600г	м,см			24,00	13,00	21,50	11,70	20,20	11,00	18,90	10,30	17,60	9,60						
		F55, ю., д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см							21,40	12,00	20,00	11,30	18,70	10,60	16,50	9,10	14,00	7,60	11,50	6,10
<b>Функциональный класс F56</b>																					
53	Толкание ядра	F56, м. – вес 4,0кг	м,см			10,00		9,00		8,50		7,90		7,40							
		F56, ж., ю. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см				7,30		6,60	9,20	6,20	8,60	5,80	8,10	5,40	7,00		6,10		5,20	
		F56, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								6,70		6,30		5,90		5,40		4,50		3,60
54	Метание диска	F56, м., ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см			32,00	17,50	29,00	15,80	27,90	14,80	25,50	13,90	23,80	12,80	22,30	12,00	20,50	11,00	19,00	10,00
55	Метание копья	F56, м., ж. – вес 600г	м,см			28,00	14,00	25,00	12,60	23,50	11,80	22,00	11,00	20,50	10,20						
		F56, ю., д. (до 18 лет) – вес 500г	м,см							24,50	12,50	23,00	11,70	21,50	10,90	20,00	10,20	18,50	9,60	17,00	9,00
<b>Функциональный класс F57</b>																					
56	Толкание ядра	F57, м. – вес 4,0кг	м,см			11,50		10,50		9,90		9,20		8,60		8,00		7,40		6,70	
		F57, ж., ю. (до 18 лет) – вес 3,0кг	м,см				8,10		7,40	10,60	7,00	9,90	6,50	9,30	6,00	8,70		8,10		7,40	
		F57, д. (до 18 лет) – вес 2,0кг	м,см								7,60		7,10		6,60		6,20		5,80		5,50
57	Метание диска	F57, м., ж., ю., д. (до 18 лет) – вес 1,0кг	м,см			36,00	21,00	33,00	19,00	31,00	17,00	28,50	15,50	26,50	14,00	24,50	12,50	22,50	11,00	20,50	9,50
58	Метание копья	F57, м., ж., ю. (до 18 лет) – вес 600г	м,см			33,00	18,00	30,00	16,00	28,50	14,00	27,00	12,00	25,00	10,00	23,00		21,00		19,20	
		F57, д.	м,см								14,80		12,80		10,80		8,50		7,00		5,50



		S-5	мин,с			1:33,5	1:50,0	1:41,0	1:59,0	1:50,0	2:10,0	2:04,0	2:27,0	2:20,0	2:35,0	2:39,0	3:07,0	2:57,0	3:29,0				
		S-6	мин,с			1:20,0	1:35,5	1:26,5	1:44,0	1:34,5	1:53,0	1:47,0	2:07,0	2:00,0	2:24,0	2:16,0	2:43,0	2:32,0	3:02,0	3:04,0	3,40,0		
		S-7	мин,с			1:13,5	1:24,5	1:19,0	1:31,0	1:26,5	1:39,5	1:37,5	1:52,0	1:50,0	2:07,0	2:05,0	2:23,0	2:19,0	2:40,0	2,50,0	3,15,0		
		S-8	мин,с			1:05,5	1:21,0	1:11,0	1:27,0	1:17,5	1:35,5	1:27,5	1:48,0	1:38,5	2:01,0	1:52,0	2:17,0	2:05,0	2:34,0	2,31,0	3,07,0		
		S-9	мин,с			1:04,0	1:15,0	1:09,5	1:21,0	1:15,5	1:28,5	1:25,0	1:40,0	1:36,0	1:53,0	1:49,0	2:08,0	2:02,0	2:23,0	2,18,0	2,53,0		
		S-10	мин,с			0:59,0	1:12,5	1:03,5	1:18,5	1:09,5	1:25,5	1:18,5	1:36,5	1:28,5	1:49,0	1:40,0	2:03,0	1:52,0	2:18,0	2,16,0	2,47,0		
3	Вольный стиль 200 м	S-1	мин,с			8:33,0	12:05,0	9:14,0	13:03,0	10:05,0	14:56,0	11:22,0	16:04,0	12:49,0	18:07,0	14:32,0	20:32,0	Закончить дистанцию					
		S-2	мин,с			6:21,0	7:16,0	6:51,0	7:51,0	7:29,0	8:35,0	8:26,0	9:40,0	9:31,0	10:54,0	10:47,0	12:22,0						
		S-3	мин,с			4:22,0	5:46,0	4:43,0	6:14,0	5:09,0	6:49,0	5:48,0	7:41,0	6:33,0	8:39,0	7:25,0	9:49,0						
		S-4	мин,с			3:54,0	4:49,0	4:13,0	5:12,0	4:36,0	5:41,0	5:11,0	6:25,0	5:51,0	7:14,0	6:38,0	8:11,0						
		S-5	мин,с			3:28,0	4:03,0	3:45,0	4:22,0	4:05,0	4:47,0	4:37,0	5:23,0	5:12,0	6:04,0	5:53,0	6:53,0						
4	Вольный стиль 400 м	S-6	мин,с			6:14,0	6:55,0	6:44,0	7:28,0	7:21,0	8:09,0	8:17,0	9:11,0	9:40,0	10:22,0	10:35,0	11:45,0	12,45,0	13,48,0	14,52,0	16,02,0		
		S-7	мин,с			5:41,0	6:31,0	6:08,0	7:02,0	6:42,0	7:41,0	7:33,0	8:39,0	8:21,0	9:46,0	9:39,0	11:04,0	10,48,0	12,23,0	13,05,0	15,00,0		
		S-8	мин,с			5:08,0	6:17,0	5:32,0	6:47,0	6:03,0	7:25,0	6:49,0	8:21,0	7:42,0	9:25,0	8:43,0	10:41,0	9,46,0	11,57,0	11,49,0	14,28,0		
		S-9	мин,с			5:05,0	5:49,0	5:29,0	6:17,0	6:00,0	6:52,0	6:45,0	7:44,0	7:37,0	8:44,0	8:38,0	9:54,0	9,40,0	11,04,0	11,42,0	13,23,0		
		S-10	мин,с			4:43,0	5:33,0	5:05,0	6:00,0	5:33,0	6:33,0	6:15,0	7:23,0	7:03,0	8:19,0	7:59,0	9:26,0	8,58,0	10,33,0	10,51,0	12,36,0		
5	На спине 50 м	S-1	мин,с			1:48,0	2:29,0	1:57,0	2:41,0	2:08,0	2:56,0	2:24,0	3:18,0	2:42,0	3:43,0	3:03,0	4:13,0	3:25,0	4:42,0	Закончить дистанцию			
		S-2	мин,с			1:30,0	1:59,0	1:37,0	2:09,0	1:47,0	2:21,0	2:00,0	2:38,0	2:15,0	2:59,0	2:46,0	3:17,0	2:51,0	3:46,0				
		S-3	мин,с			1:02,5	1:19,0	1:07,5	1:25,5	1:14,0	1:33,5	1:23,0	1:45,0	1:33,5	1:59,0	1:46,0	2:15,0	1:59,0	2:30,0				
		S-4	мин,с			0:56,5	1:09,5	1:01,0	1:15,0	1:06,5	1:22,0	1:15,0	1:32,5	1:24,5	1:44,0	1:35,5	1:58,0	1:47,0	2:12,0				
		S-5	мин,с			0:47,8	0:58,0	0:52,0	1:02,5	0:56,5	1:08,5	1:04,0	1:17,0	1:12,0	1:27,0	1:21,5	1:38,5	1:31,0	1:59,0				
6	На спине 100 м	S-6	мин,с			1:31,0	1:48,0	1:38,0	1:57,0	1:47,0	2:07,0	2:01,0	2:24,0	2:16,0	2:42,0	2:34,0	3:03,0	2:52,0	3:25,0	3,30,0	4,09,0		
		S-7	мин,с			1:27,0	1:42,0	1:34,0	1:51,0	1:43,0	2:01,0	1:56,0	2:16,0	2:10,0	2:33,0	2:28,0	2:54,0	2:45,0	3:14,0	3,21,0	3,55,0		
		S-8	мин,с			1:19,0	1:34,0	1:25,5	1:42,0	1:32,0	1:51,0	1:46,0	2:05,0	1:59,0	2:21,0	2:15,0	2:40,0	2:31,0	2:58,0	3,02,0	3,37,0		
		S-9	мин,с			1:17,0	1:25,0	1:23,5	1:32,0	1:29,5	1:41,0	1:43,0	1:57,0	1:56,0	2:08,0	2:11,0	2:25,0	2:27,0	2:42,0	2,58,0	3,16,0		
		S-10	мин,с			1:09,5	1:18,0	1:15,0	1:24,0	1:22,0	1:32,0	1:32,0	1:44,0	1:44,0	1:57,0	1:58,0	2:12,0	2:12,0	2:28,0	2,40,0	3,00,0		
7	Брасс 50 м	SB-2	мин,с			1:15,5	1:39,0	1:21,5	1:47,0	1:29,0	1:57,0	1:41,0	2:12,0	1:53,0	2:28,0	2:09,0	2:48,0	2:24,0	3:08,0	Закончить дистанцию			
		SB-3	мин,с			1:00,5	1:19,0	1:05,5	1:26,0	1:11,5	1:33,5	1:20,5	1:46,0	1:30,5	1:59,0	1:43,0	2:15,0	1:55,0	2:31,0				
8	Брасс 100 м	SB-4	мин,с			2:08,0	2:37,0	2:18,0	2:49,0	2:31,0	3:05,0	2:50,0	3:28,0	3:12,0	3:55,0	3:38,0	4:26,0	4:03,0	4:57,0	Закончить дистанцию			
		SB-5	мин,с			1:59,0	2:37,0	2:09,0	2:49,0	2:21,0	3:05,0	2:39,0	3:28,0	2:59,0	3:55,0	3:23,0	4:26,0	3:46,0	4:57,0				
		SB-6	мин,с			1:43,0	2:03,0	1:52,0	2:13,0	2:02,0	2:25,0	2:17,0	2:44,0	2:35,0	3:05,0	2:55,0	3:29,0	3:16,0	3:54,0			3,57,0	4,43,0
		SB-7	мин,с			1:35,0	1:55,0	1:43,0	2:04,0	1:52,0	2:16,0	2:07,0	2:33,0	2:23,0	2:52,0	2:42,0	3:15,0	3:01,0	3:38,0			3,39,0	4,25,0
		SB-8	мин,с			1:23,5	1:36,5	1:30,0	1:45,0	1:38,5	1:54,0	1:51,0	2:09,0	2:05,0	2:25,0	2:22,0	2:44,0	2:39,0	3:04,0			3,13,0	3,42,0
		SB-9	мин,с			1:16,0	1:32,0	1:22,0	1:39,5	1:30,0	1:49,0	1:41,0	2:03,0	1:54,0	2:18,0	2:10,0	2:37,0	2:25,0	2:55,0			2,55,0	3,32,0
9	Баттерфляй 50 м	S-3	мин,с			1:30,0	1:36,5	1:37,0	1:44,0	1:46,0	1:54,0	2:00,0	2:08,0	2:15,0	2:25,0	2:33,0	2:44,0	2:51,0	3:03,0	Закончить дистанцию			
		S-4	мин,с			0:54,0	1:27,0	0:58,5	1:34,0	1:04,0	1:43,0	1:12,0	1:56,0	1:21,0	2:11,0	1:32,0	2:28,0	1:43,0	2:36,0				
		S-5	мин,с			0:45,0	0:56,0	0:48,6	1:01,0	0:53,5	1:06,5	1:00,0	1:15,0	1:07,5	1:24,5	1:16,5	1:36,0	1:25,5	1:47,0				
		S-6	мин,с			0:37,1	0:51,0	0:40,1	0:55,0	0:43,8	1:00,0	0:49,4	1:08,0	0:56,0	1:16,5	1:03,5	1:26,5	1:10,5	1:36,5			1,25,5	1,58,0
		S-7	мин,с			0:36,3	0:45,4	0:39,2	0:49,5	0:42,8	0:54,0	0:48,3	1:00,5	0:54,5	1:08,5	1:02,0	1:17,5	1:09,0	1:26,5			1,23,5	1,45,0
10	Баттерфляй	S-8	мин,с			1:13,0	1:29,0	1:19,0	1:36,5	1:25,0	1:45,0	1:37,5	1:59,0	1:50,0	2:14,0	2:05,0	2:32,0	2:29,0	2:49,0	2,48,0	3,25,0		
		S-9	мин,с			1:11,0	1:24,0	1:17,0	1:31,0	1:22,5	1:40,0	1:34,5	1:52,0	1:47,0	2:06,0	2:01,0	2:23,0	2:15,0	2:40,0	2,44,0	3,14,0		

	100 м	S-10	мин,с			1:06,5	1:18,0	1:11,5	1:24,5	1:18,5	1:33,5	1:28,0	1:44,0	1:39,5	1:57,0	1:53,0	2:13,0	2:06,0	2:29,0	2:33,0	3:00,0
11	Комплексное 150 м	SM-3	мин,с			3:32,0	4:51,0	3:49,0	5:14,0	4:10,0	5:44,0	4:42,0	6:27,0	5:18,0	7:17,0	6:01,0	8:15,0	6:43,0	9:13,0	8:08,0	11:10,0
		SM-4	мин,с			3:17,0	4:06,0	3:32,0	4:26,0	3:52,0	4:50,0	4:21,0	5:27,0	4:55,0	6:09,0	5:35,0	6:59,0	6:15,0	7:48,0	7:34,0	9:26,0
12	Комплексное 200 м	SM-5	мин,с			4:00,0	4:21,0	4:29,0	4:42,0	4:43,0	5:08,0	5:19,0	6:47,0	6:00,0	6:31,0	6:48,0	7:24,0	7:36,0	8:16,0	9:12,0	10:01,0
		SM-6	мин,с			3:32,0	4:03,0	3:49,0	4:23,0	4:10,0	4:46,0	4:42,0	5:23,0	5:18,0	6:04,0	6:01,0	6:54,0	6:43,0	7:42,0	8:08,0	9:19,0
		SM-7	мин,с			3:10,0	3:49,0	3:25,0	4:08,0	3:44,0	4:31,0	4:13,0	5:05,0	4:45,0	5:44,0	5:23,0	6:30,0	6:01,0	7:16,0	7:17,0	8:47,0
		SM-8	мин,с			2:45,0	3:20,0	2:58,0	3:35,0	3:15,0	3:55,0	3:40,0	4:25,0	4:08,0	4:59,0	4:41,0	5:40,0	5:14,0	6:20,0	6:20,0	7:40,0
		SM-9	мин,с			2:42,0	3:11,0	2:55,0	3:26,0	3:11,0	3:45,0	3:35,0	4:14,0	4:02,0	4:46,0	4:36,0	5:25,0	5:08,0	6:03,0	6:13,0	7:20,0
		SM-10	мин,с			2:30,0	3:03,0	2:42,0	3:17,0	2:57,0	3:36,0	3:20,0	4:03,0	3:45,0	4:34,0	4:15,0	5:12,0	4:45,0	5:48,0	5:45,0	7:01,0
Условия выполнения норм		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. МС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</li> <li>2. КМС присваивается за выполнение норм на соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</li> <li>3. I, II, III спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований муниципального образования.</li> <li>4. I, II, III юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований любого статуса.</li> <li>5. Первенство России проводится в возрастной категории юноши, девушки (14-19 лет).</li> <li>6. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</li> </ol>																			

### 3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЯ

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определён состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

**Текущее медицинское наблюдение** за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи текущего медицинского наблюдения:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение текущих медицинских наблюдений осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе наблюдений независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется

функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам медицинского наблюдения включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном текущем медицинском наблюдении спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель этапного медицинского обследования - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа этапного медицинского обследования, согласно которой оно проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение

годового цикла.

В процессе этапного медицинского обследования производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по

дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**Врачебно-педагогический контроль** за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе врачебно-педагогического контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

Врачебно педагогический контроль проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения врачебно-педагогического контроля является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом

в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Врачебно-педагогический контроль проводится на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

Врачебно-педагогический контроль осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов контроля, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

Врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в

планы тренировочного процесса.

**Углубленное медицинское обследование** спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам углубленного медицинского обследования оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие

предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Углубленное медицинское обследование проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: в соответствии с Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом.

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска

возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых

признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту

спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### 3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.6.1. Этап начальной подготовки

##### *Легкая атлетика*

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). На этапе начальной подготовки тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

## ***Настольный теннис***

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом. Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча. Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

**Первый этап** – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

**Второй этап** – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от

подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

**Третий этап** – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

**Четвёртый этап** – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в тренировочной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

### ***Плавание***

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**1-й год.** Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия плаванием состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи тренировочного занятия, осуществляется организация юных спортсменов и их

функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7-8 лет.

К концу первого полугодия занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии изучается способ дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Занятия на 2-м и 3-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и

поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

### **3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### ***Легкая атлетика***

На тренировочном этапе в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

В тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой годовой план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая

подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Программный материал для тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих атлетов.

Цель занятий данного этапа заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и постепенном переходе к более узкой специализации. Необходимо работать над технической подготовкой в группе смежных видов легкой атлетики, овладением основами тактики и увеличением объема теоретических знаний, а также над воспитанием морально-волевых качеств спортсмена.

Основными средствами подготовки являются: широкий круг упражнений из родственных видов легкой атлетики, упражнения из других групп легкой атлетики, упражнения, повышающие эмоциональность занятий, комплексы круговой тренировки, узкоспециализированные средства из отдельных видов легкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия.

В условиях Учреждения вторые тренировочные занятия могут быть совмещены с утренней специализированной зарядкой и выполняться самостоятельно.

Тренировочные занятия, как и в группах начальной подготовки, проводятся на стадионе, в спортивном зале или манеже, на местности (в парке, лесу).

На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Однако средства для повышения эмоциональности занятий применяются еще в достаточном объеме на отдельных тренировочных занятиях в осеннем периоде, Разгрузочных микроциклах и днях.

На всем протяжении тренировочного этапа тренер должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2—4 раза в год) и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах.

Значительно увеличивается объем специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов упражнений. Более широко должен применяться метод расчлененного обучения технике.

В тренировочных занятиях основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определенное время. Потом эти элементы соединяются в связки, а затем в целостное движение. При использовании метода расчлененного обучения упражнению следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь, — в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов — из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные связи между элементами и связками в целостном упражнении.

В этом возрасте следует продолжать работу по воспитанию у юного легкоатлета естественности и непринужденности всех движений, особенно беговых. Искусственные элементы, такие, как излишнее загребание голенью,

энергичная в поперечном направлении работа рук, не только не способствуют быстрому бегу, но и не позволяют овладеть ритмичным разбегом в прыжках и метании копья, правильно преодолевать барьеры и препятствия.

В спринтерском беге и метаниях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств и абсолютной силы групп мышц, необходимых для выполнения соревновательного упражнения, а также быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость. В этот период можно использовать тренажеры, преимущественно общего типа, для развития мышечной системы.

Почти в одинаковом объеме для всех групп видов легкой атлетики продолжается работа над развитием гибкости и подвижности в суставах.

На тренировочном этапе происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа тренировочных занятий и их продолжительности. Примерный прирост общего объема тренировочных нагрузок из года в год составляет 10—15%. Повышение интенсивности занятий проходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества и качества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки. На этом этапе еще очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний на результат. Опыт показывает, что юноши и девушки часто выполняют эти упражнения в абсолютных цифрах в большем объеме, чем взрослые спортсмены.

Соревновательная подготовка на этапе начальной специализации имеет следующие формы:

- общие многоборья для детей 13—14 лет, к которым относятся четырехборья и пятиборья с изменяющейся программой;

- специализированные двоеборья и троеборья (14—15 и 16—17 лет), состоящие из смежных видов легкой атлетики;

- выступления в отдельных видах легкой атлетики.

При этом с увеличением возраста удельный вес в тренировочном процессе каждой формы меняется, постепенно уменьшается доля общих многоборий, которые затем переходят в специализированные. К концу этапа объем соревновательной подготовки в отдельных видах легкой атлетики значительно повышается — 10-12 состязаний в год.

На этом этапе сохраняются выступления в кроссах: для метателей, прыгунов – 2-3 раза в год, для спринтеров – 3-4.

Активнее участвовать в соревнованиях рекомендуется на зимнем этапе подготовительного периода (январь - февраль) и в летнем соревновательном периоде (май - август).

Необходимо стремиться к тому, чтобы октябрь, ноябрь, декабрь, март и апрель были месяцами напряженных тренировок. В эти месяцы также возможно выступление в соревнованиях, но без специальной подготовки.

На тренировочном этапе необходимо одновременно совершенствовать техническое мастерство и физические качества юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитание скоростно-силовых способностей метателя. На этом этапе должны широко использоваться неспецифические средства, такие, как: прыжки, упражнения с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения и упражнения из всех видов легкоатлетических метаний. К концу этапа доля неспецифических скоростно-силовых упражнений уменьшается в пользу специальных.

В тренировку юных метателей должны включаться разнообразные упражнения: спринтерский бег на дистанции 20-60 м, прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной) и медленный бег до 1,5-2 км для развития аэробных возможностей и выносливости.

Метания представляют собой упражнения со сложно-координационной структурой. При этом специфика выполнения разбега, как прямолинейного, так и вращательного, требует основательной подготовки вестибулярного аппарата, устойчивости организма к воздействию вестибулярных раздражителей и физическому утомлению. Возникающее в процессе тренировки вегетативное и сенсорное утомление характерно для состояния укачивания.

Поэтому для метателей необходим подбор разнообразных упражнений, выполняемых на фоне раздражения вестибулярного аппарата при перемещениях тела по отношению к силам гравитации и опоры. Это обеспечит необходимую устойчивость к такому виду утомления и сохранит необходимую ориентацию движений.

### ***Настольный теннис***

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

#### **Основы техники и тактики игры**

Совершенствование изученных приемов игры.

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Защита «свечкой» С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Поддачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча

слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с., прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

## *Плавание*

**1-й и 2-й годы.** Тренировочные занятия составляют три макроцикла: осенне-зимний, зимне-весенний и весенне-летний.

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года является доступность материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней

зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

**3-й и последующие годы.** Год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается.

Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м. Основные задачи: повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

### **3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### ***Легкая атлетика***

При переходе к этапу совершенствования спортивного мастерства тренер должен учитывать прежде всего не паспортный, а биологический возраст спортсмена, уровень его спортивных результатов, стаж занятий спортом, и легкой атлетикой в частности, уровень физического развития и физической подготовленности.

Цель занятий на данном этапе — достижение результатов на уровне мастера спорта и кандидата в мастера спорта.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: углубленная специализация в 1-2 дисциплинах легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки; совершенствование морально-волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка.

В отдельных случаях тренер по итогам соревнований и индивидуальным признакам может и на этом этапе изменить спортивную специализацию легкоатлета.

Основными средствами подготовки на этом этапе являются специальные тренировочные средства избранного вида легкой атлетики,

широкий круг упражнений из смежных видов легкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов легкой атлетики, теоретические занятия.

При 12 занятиях схема недельного микроцикла будет выглядеть следующим образом: с 1-го по 6-й день недели — по 2 занятия, 7-й день — отдых или 1, 2, 3, 5, 6-й дни — по 2 занятия, 4-й и 7-й — по одному. Распределение тренировочных занятий в недельных циклах по этапам и периодам годичного цикла зависит от климатических условий, материальной базы, вида легкой атлетики, задач соответствующего цикла. В условиях Учреждения второе занятие в день может проводиться самостоятельно.

Соревновательная подготовка проводится преимущественно в отдельных видах легкой атлетики, на строго выделенных для этого этапах годичного макроцикла. Широко используются тренажеры как общего, так и локального типа для совершенствования техники и развития физических качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба этих параметра оказывают одинаковое влияние. Считают, что повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать повышению их интенсивности. Однако анализ методики подготовки многих выдающихся спортсменов, мастеров спорта международного класса показывает, что общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок (а точнее, объем интенсивных средств тренировки) начиная с 15-16 лет и почти до окончания спортивной карьеры, развиваются параллельно и повышаются из года в год. Снижение этих показателей может быть осуществлено с целью разгрузки после годичного цикла, связанного с максимальными психическими и физическими напряжениями (например, после чемпионата Европы среди юниоров). Темпы прироста общего объема нагрузок и объема наиболее интенсивных средств могут быть как прямолинейными на протяжении всех 3-4

лет, так и волнообразными. Некоторая стабилизация общего объема за счет повышения объема интенсивных средств тренировки является закономерностью этапа высших достижений и наблюдается преимущественно в конце спортивной карьеры легкоатлета.

Годичный цикл на этапе спортивного совершенствования имеет определенную периодизацию. Несмотря на различия в терминах, характеризующих в литературе периодизацию, число этапов, их продолжительность, целевая направленность всех периодов в большинстве дисциплин легкой атлетики совпадают.

### ***Настольный теннис***

#### **Основы техники и тактики игры**

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу.

Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.

Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Тренировка различных финтов кистью рук.

Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».

Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Удары слева в броске по укороченному мячу.

Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.

Парные игры с различными партнерами и противниками.

Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.

### **Общефизические упражнения**

*Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:* вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу.

Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине. Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м. Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через скамейку. Прыжки боком вправо-влево.

Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча.

*Для развития силы мышц ног и туловища:*

Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м; Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; Многоскоки; Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. Приседания. Выпрыгивания из приседа. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

(отжимание). Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

*Для развития мышц рук и верхней части туловища:*

Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами; Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов.

### **Технико-тактическая подготовка**

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

### ***Плавание***

Планирование годичной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и максимальной реализации индивидуальных возможностей существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

*Прогнозирование целевого спортивного результата.* Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

*Определение параметров соревновательной деятельности* (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о *количестве годичных макроциклов и их продолжительности*. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

*Разработка системы мезоциклов*, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции. В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

### 3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на

соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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 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.

На этапах начальной подготовки и тренировочном важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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.

На этапах совершенствования спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер 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 должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера 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 гонки, вызывает изменения в организме лыжника, 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 эффектных 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 легкоатлетов 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.

*Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.* В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система ауто воздействий.

*Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.*

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 обучения и 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, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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 психической регуляции спортсменов.

В ходе 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 тренировочных занятий.

### 3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных

мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### 3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, 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, 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 образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов 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.

### 3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к 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, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и, постоянно участвуя в

судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения категории судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий спортсменами позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе на тренировочных сборах) и соревнованиях.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Данный раздел Программы включает в себя:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

#### 4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть спортсмен на соответствующем году подготовки.

Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки. В таблице 21 указано влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Таблица 23

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<i>Легкая атлетика – метание, толкание</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

<i><b>Настольный теннис</b></i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1
<i><b>Плавание</b></i>	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, информативность, эквивалентность. Упражнения, используемые для контроля состояния спортсменов, должны быть доступны для лиц, осваивающих Программу на этапах спортивной подготовки и занимать минимум времени для выполнения.

#### 4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы является:

**на этапе начальной подготовки:**

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением

ОДА;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация;

**на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств,

технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### 4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

*Цель контроля* – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Различают четыре основные формы контроля — годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: уровень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2—5 микроциклов (20—40 дней) до года, количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д. Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных

и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических годов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии.

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого сопряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно

показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного проекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при этом рациональной последовательности выполнения тренировочных движений в занятии и т.д. При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь биологические, физиологические и другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

Программа определяет следующие основные требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в легкой атлетике:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в

соответствии с видами спортивной подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех ее этапах. Перечень этапных нормативов общей физической подготовленности спортсменов определяется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку, в зависимости от особенностей подготовки в данном виде спорта.

Дополнительные нормативы (в том числе – по годам подготовки) могут использоваться по усмотрению администрации организации, которая осуществляет спортивную подготовку, исходя из особенностей подготовки в данном виде спорта.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Контроль проводится в сентябре-октябре в конце тренировочного года.

#### 4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления на этапы представлены в таблицах 24-26. При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или такое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b><i>Легкая атлетика – метание, толкание – I функциональная группа</i></b>		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)	В положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 15 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,80 м)

<b><i>Легкая атлетика – метание, толкание – II функциональная группа</i></b>		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 10,50 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 6,00 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 4,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,50 м)
<b><i>Легкая атлетика – метание, толкание – III функциональная группа</i></b>		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 6 раз)	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 16,50 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 12,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 13,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,00 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,00 м)

<b><i>Настольный теннис</i></b>		
Выносливость	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)	
	Бег 800 м (без учета времени)	
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)	
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)	
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)	
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)	
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)	
<b><i>Плавание – I функциональная группа</i></b>		
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
<b><i>Плавание – II функциональная группа</i></b>		
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)	-
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)

<b>Плавание – III функциональная группа</b>		
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,00 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Легкая атлетика – метание, толкание – I функциональная группа</b>		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг (не менее 6 раз)	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 6 раз)	В положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 24 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 17 м)
	Бросок теннисного мяча	Бросок теннисного мяча

	левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19 м)	левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
<b><i>Легкая атлетика – метание, толкание – II функциональная группа</i></b>		
Сила	Сгибание-разгибание рук в весе на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 9 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,20 м)
<b><i>Легкая атлетика – метание, толкание – III функциональная группа</i></b>		
Сила	Сгибание-разгибание рук в весе на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в весе на перекладине (не менее 3 раза)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 12 раз)	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши

	(правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)	(правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 6,20 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
<b><i>Настольный теннис</i></b>		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)	
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)	
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)	
<b><i>Плавание – I функциональная группа</i></b>		
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с)	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
<b><i>Плавание – II функциональная группа</i></b>		
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)

<b>Плавание – III функциональная группа</b>		
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибания-разгибания рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)

Таблица 26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Легкая атлетика – метание, толкание – I функциональная группа</b>		
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45° (не менее 80 кг)	-
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)

	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 4,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b><i>Легкая атлетика – метание, толкание – II функциональная группа</i></b>		
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 100 кг)	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 75 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,50 м)	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 23,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b><i>Легкая атлетика – метание, толкание – III функциональная группа</i></b>		
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 120 кг)	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 8 м)

	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,10 м)	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11 м)	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 42 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 37,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b><i>Настольный теннис</i></b>		
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)	
	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)	
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)	
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)	
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (не менее 45 с)	
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)	
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b><i>Плавание – I функциональная группа</i></b>		
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость,	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Жим штанги в положении	Жим штанги в положении

способности	лежа на спине (не менее 12 кг)	лежа на спине (не менее 8 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b><i>Плавание – II функциональная группа</i></b>		
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг)	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м)	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b><i>Плавание – III функциональная группа</i></b>		
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,20 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)	Прыжок в длину с места (не менее 0,8 м)

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

На основании представленных выше данных в таблицах 27-39 представлены комплексы контрольных испытаний по годам и этапам подготовки.

Прием на освоение Программы осуществляется в группу начальной подготовки первого года подготовки. При успешном выполнении требований таблиц 27-39 и предоставлении документов, подтверждающих занятия спортом лиц с поражением ОДА, возможно зачисление в соответствующую уровню группу подготовки.

При большом количестве заявлений от поступающих Учреждение вправе организовать конкурсный отбор и введение шкалы оценок для представленных в таблицах 27-39 нормативов.

Особенности поступления на освоение Программы утверждаются локальным актом Учреждения.

Ежегодно среди лиц, зачисленных на освоение Программы, проводится аттестация в соответствии с испытаниями указанными в таблицах 27-39, на основании которого принимается одно из следующих решений:

- при успешном выполнении нормативов соответствующих группе подготовки – перевод в следующую группу подготовки;
- при успешном выполнении нормативов одной из следующих групп, а также на основании результатов соревнований – перевод в соответствующую уровню группу подготовки;
- при невыполнении нормативов соответствующей группы – повторное освоение Программы в данной группе подготовки;

- при повторном невыполнении нормативов в группе подготовки – возможен перевод на освоение программы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Особенности организации итоговой и промежуточной аттестации, сдачи контрольных испытаний утверждаются локальным актом Учреждения.

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – легкая атлетика – метания, толкание – I функциональная группа  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
<b>МУЖЧИНЫ</b>								
Сгибание-разгибание рук в упоре от брусьев, раз	2	6	12	14	15	16		
Жим штанги в положении лежа на спине, кг	10	20	40	60	80	90	100	110
Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45°, кг							60	70
Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м	5,5	6,5	8,0	10,0	12,0	14,0	16,0	18,0
Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м	2,5	3,0						
Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м			3,5	4,5	5,5	6,5		
Жим гири 8 кг основной рукой, раз	1	3	10	15	20	25		
Жим гири 10 кг основной рукой, раз							40	45

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – легкая атлетика – метания, толкание – I функциональная группа  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Жим штанги в положении лежа на спине, кг			10	20	30	40	50	60
Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м	4,5	5,5	7,0	8,0	10,0	12,0	13,0	14,0
Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м	1,5	2,0						
Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м			2,5	3,5	4,5	5,5		
Жим гири 8 кг основной рукой, раз			6	8	10	12		
Жим гири 10 кг основной рукой, раз							20	30

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – легкая атлетика – метания, толкание – II функциональная группа  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Сгибание-разгибание рук в упоре от брусьев, раз	4	6	12	14	15	16		
Прыжок в длину с места, см	110	120	155	165	175	185		
Бег на 30 м, с	7,4	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2		
Жим штанги в положении лежа на спине, кг	10	20	40	60	80	90	100	110
Вставание со штангой из полуприседа, кг							80	90
Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м	10,5	11,5	13,0	15,0	17,0	19,0	25,0	27,0
Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м	4,5	5,0						
Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м			7,5	8,5	9,5	10,5		
Жим гири 8 кг основной рукой, раз	2	8						
Жим гири 10 кг основной рукой, раз			12	14	16	18		
Жим гири 16 кг основной рукой, раз							20	30

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – легкая атлетика – метания, толкание – II функциональная группа  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Сгибание-разгибание рук из упора лежа, раз	10	12	20	30	40	50		
Прыжок в длину с места, см	80	120	145	155	165	175		
Бег на 30 м, с	8,2	7,8	7,4	7,0	6,8	6,6		
Жим штанги в положении лежа на спине, кг			10	20	40	50	60	70
Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м	7,5	8,0	9,0	10,0	12,0	14,0	16,0	18,0
Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м	2,0	3,0						
Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м			4,0	5,0	6,0	8,0		
Жим гири 8 кг основной рукой, раз			8	10	12	14		
Жим гири 10 кг основной рукой, раз							25	35

Таблица 31

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – легкая атлетика – метания, толкание – III функциональная группа  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Сгибание-разгибание рук в упоре от брусьев, раз	6	8	12	14	15	16		
Прыжок в длину с места, см	150	160	170	180	190	200		
Бег на 30 м, с	7,0	6,8	6,2	5,8	5,6	5,4		
Жим штанги в положении лежа на спине, кг	10	20	45	60	80	90	100	110
Вставание со штангой из полуприседа, кг							100	110
Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м	16,5	17,0	18,0	22,0	28,0	34,0	42,0	44,0
Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м	5,0	7,0						
Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м			8,0	9,5	10,0	10,5		
Жим гири 8 кг основной рукой, раз	2	10						
Жим гири 10 кг основной рукой, раз			14	16	18	20		
Жим гири 16 кг основной рукой, раз							25	40

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – легкая атлетика – метания, толкание – III функциональная группа  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	1	2	3	3	3	3		
Прыжок в длину с места, см	140	150	160	170	180	190		
Бег на 30 м, с	7,8	7,4	6,8	6,6	6,4	6,2		
Жим штанги в положении лежа на спине, кг			20	30	40	50	60	70
Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м	12,5	13,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0
Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м	3,5	5,0						
Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м			6,5	8,0	9,0	10,0		
Жим гири 8 кг основной рукой, раз			8	12	16	18		
Жим гири 10 кг основной рукой, раз							30	40

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – настольный теннис  
(юноши, девушки, мужчины, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Маховые движения рук в положении лежа на спине, с	90	100						
Бег (прокат на колясках) 800 м, мин:с	б/уч	б/уч	б/уч	б/уч	б/уч	б/уч	4:00	3:45
Бег (прокат на колясках) 100 м, с							28	25
Бег (прокат на колясках) "змейкой" между 5 вешками							б/уч	б/уч
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз	12	14						
Кистевая динамометрия максимальная, кг			18	20	22	24		
Поднимание туловища из положения лежа, раз			25	28	30	32		
Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно), раз							12	14
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз	4	6						
Сгибание-разгибание рук из упора лежа, раз			7	8	9	10		

Переменная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно), с							45	60
Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя, м			4,8	4,9	5,0	5,1		
Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед, раз							8	10
Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед, раз							8	10
Жим гантелей в положении лежа на спине, кг	12	14						
Многоскок 5 прыжков, м	2	3						
Прыжок в длину с места, м	0,5	0,6						

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – плавание - I функциональная группа  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Маховые движения рук в положении лежа на спине, с	30	45						
Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине, с			45	50	55	60		
Плавание 25 м			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч		
Плавание избранным способом 600 м							б/уч	б/уч
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)							не ниже «удовлетворительно»	
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз	5	6	7	8	9	10	10	12
Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг	6	8	10	11	11	11	12	12

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – плавание - I функциональная группа  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Маховые движения рук в положении лежа на спине, с	20	30						
Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине, с			40	45	50	55		
Плавание 25 м			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч		
Плавание избранным способом 600 м							б/уч	б/уч
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)							не ниже «удовлетворительно»	
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз	3	4	5	6	7	8	8	8
Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг	3	4	5	6	6	7	8	8

Таблица 36

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – плавание - II функциональная группа  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Маховые движения рук в положении лежа на спине, с	60	90						
Бег 200 м	б/уч	б/уч						
Плавание 50 м			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч		
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)							не ниже «удовлетворительно»	
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз	8	10	12	14	15	16	18	20
Многоскок 5 прыжков, м	1,8	2,0	2,3	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз	2	3	4	4	5	5	6	6
Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг	8	10	12	13	14	15	16	18
Прыжок в длину с места, см	40	45	50	55	60	65	70	75

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – плавание - II функциональная группа  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Маховые движения рук в положении лежа на спине, с	45	60						
Бег 200 м	б/уч	б/уч						
Плавание 50 м			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч		
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)							не ниже «удовлетворительно»	
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз	5	6	8	8	9	9	10	10
Многоскок 5 прыжков, м	1,5	1,7	2,0	2,2	2,4	2,5	2,6	2,7
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз			2	2	3	3	4	4
Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг	4	6	8	8	9	9	10	10
Прыжок в длину с места, см	35	40	45	50	55	60	60	60

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – плавание - III функциональная группа  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Маховые движения рук в положении лежа на спине, с	60	90						
Бег 600 м	б/уч	б/уч						
Плавание 100 м			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч		
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)							не ниже «удовлетворительно»	
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз	12	13	15	16	17	18	20	22
Многоскок 5 прыжков, м	2,0	2,4	2,8	3,2	3,6	3,8	4,2	4,4
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз	4	5	6	6	7	7	8	8
Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг	10	12	14	15	16	17	18	20
Прыжок в длину с места, см	50	55	60	65	70	80	90	95

Таблица 39

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА – плавание - III функциональная группа  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Маховые движения рук в положении лежа на спине, с	60	90						
Бег 400 м	б/уч	б/уч						
Плавание 100 м			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч		
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)							не ниже «удовлетворительно»	
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз	8	9	10	11	12	13	14	15
Многоскок 5 прыжков, м	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8	3,0	4,0	4,5
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз	2	3	4	4	5	5	6	6
Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг	5	7	10	11	12	13	13	14
Прыжок в длину с места, см	45	47	50	60	70	75	80	85

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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. *Бувевская 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, 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. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного

- совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
30. *Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
31. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
32. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125)
33. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
34. *Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.
35. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.
36. *Сладкова Н.А.* Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 2010.
37. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999).
38. *Уилмор Дж., Костил Д.Л.* Физиология спорта. -Киев. Олимпийская литература, 2001.
39. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
40. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
41. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 32).
42. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.:

- Физкультура и спорт, 1980.
43. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
44. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
45. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.
46. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
47. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
48. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
49. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет
50. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
51. <http://www.ittf.com/> - Международная федерация настольного тенниса
52. <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
53. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
54. <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России
55. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, ежегодно утверждается приказом директора и является неотъемлемой частью данной Программы.