

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ТОГАУ ДО САШ
от «16» октября 2024 г. № 64/1

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
ТОГАУ ДО «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского и
сурдлимпийского резерва»**

г. Тамбов, 2024

Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.....	5
5. Объём Программы.....	11
6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	12
7. Учебно-тренировочные мероприятия.....	12
8. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.....	13
9. Объём соревновательной деятельности.....	14
10. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
11. Календарный план воспитательной работы.....	23
12. План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	32
13. Планы инструкторской и судейской практики.....	37
14. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	38
III. Система контроля.....	45
15. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	47
IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».....	60
16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	60
17. Учебно-тематический план.....	61
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	67
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	68
18. Материально-технические условия реализации Программы.....	68
19. Кадровые условия реализации программы.....	82
20. Информационно-методические условия реализации Программы.....	83

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «танцы на колясках», «шахматы», «горнолыжный спорт», «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28.11.2022 № 1084 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является подготовка спортивного резерва, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	1
	не ограничивается	12	III	4
			II	3

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	II	2
			I	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	II	2
			I	2
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражения опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присматриваемый по результатам спортивно-функциональной квалификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне	Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11». Пауэрлифтинг: «PO». Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&F1». Шахматы и шашки: «турнир А».

		выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может	Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12». Пауэрлифтинг: «PO». Танцы на колясках: «SC2», «SD2», «L&F2». Шахматы и шашки: «турнир А».

		потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парепарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	Горнолыжный спорт: «LW4», «LW6/8», «LW9-2». Пауэрлифтинг: «PO». Шахматы и шашки: «турнир А».

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

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

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

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

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

«H1», «H2», «H3», «H4», «T1», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3», «C4», «C5» - спортивные классы в спортивных дисциплинах велоспорт-трек и велоспорт-шоссе, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза велосипедистов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

«KL1», «VL1», «KL2», «VL2», «KL3», «VL3» - спортивные классы в спортивной дисциплине гребля на байдарках и каноэ, установленные в соответствии

с классификационными правилами Международной федерации каноэ, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

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

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

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

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

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

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» - спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета,

позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A» - спортивные классы в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

«0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5» - спортивные классы в спортивной дисциплине регби на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации регби на колясках, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

«W1», «W2», «Standing class» - спортивные классы в спортивной дисциплине стрельба из лука, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации стрельбы из лука, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

«PTS2», «PTS3», «PTS4», «PTS5», «PTWC1», «PTWC2» - спортивные классы в спортивной дисциплине триатлон, установленные в соответствии с

классификационными правилами Международного союза триатлона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

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

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

5. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	936-1248
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг							
Количество часов в неделю	5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16	16-18
Общее количество часов в год	260-312	312-416	416-520	468-520	624-728	728-832	832-936
Для спортивной дисциплины танцы на колясках							

Количество часов в неделю	4-6	6	6-9	9-10	10-12	11-14	14-16
Общее количество часов в год	208-312	312	312-468	468-520	520-624	572-728	728-832
Для спортивной дисциплины шахматы							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

7. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

8. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

9. Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	4
Отборочные	1	2	2	6
Основные	-	1	1	2
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	1	2
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	1
Отборочные	2	2	4	4
Основные	1	2	2	5
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

10. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

Горнолыжный спорт

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4	6	8	10	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6		4		2		1
1.	Общая физическая подготовка	77	116	145	182	233	267	225
2.	Специальная физическая подготовка	62	93	129	161	262	300	346
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	13	16	44	50	75
4.	Техническая подготовка	24	36	44	55	55	62	85
5.	Тактическая подготовка	24	36	44	54	54	62	84
6.	Теоретическая подготовка	9	13	8	10	7	8	9
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	10	15	17	19
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	7	12	13	18
9.	Инструкторская практика	-	-	4	5	11	12	18
10.	Судейская практика	-	-	4	6	11	13	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	7	12	14	19
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	7	12	14	19
Общее количество часов в год		208	312	416	520	728	832	936

Пауэрлифтинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	9	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		4		4		2		1
1.	Общая физическая подготовка	156	156	88	98	106	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	75	75	154	173	243	284	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	8	9	19	22	25
4.	Техническая подготовка	60	60	124	140	175	204	208
5.	Тактическая подготовка	3	3	4	5	6	7	9
6.	Теоретическая подготовка	3	3	13	14	25	29	41
7.	Психологическая подготовка	3	3	8	9	19	22	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	6	7	11
9.	Инструкторская практика	1	1	4	5	6	7	4
10.	Судейская практика	2	2	4	5	6	7	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	6	7	11
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	4	7	8	11
Общее количество часов в год		312	312	416	468	624	728	832

Танцы на колясках

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4	6	6	9	10	11	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		4		3			2	
1.	Общая физическая подготовка	56	84	62	93	68	74	72
2.	Специальная физическая подготовка	46	69	78	117	146	160	226
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	10	16	17	22
4.	Техническая подготовка	67	100	81	122	114	126	138
5.	Тактическая подготовка	4	6	31	46	62	69	87
6.	Теоретическая подготовка	19	28	35	52	68	74	102
7.	Психологическая подготовка	4	6	6	9	15	17	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	7	7	14
9.	Инструкторская практика	1	1	1	2	5	6	7
10.	Судейская практика	1	2	2	3	5	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	5	7	8	15
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	5	7	8	15
Общее количество часов в год		208	312	312	468	520	572	728

Шахматы

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	9	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6		4		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	23	31	23	31	41
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	23	31	41	46	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	10	46	62	158	178	229
4.	Техническая подготовка	63	84	127	169	183	206	218
5.	Тактическая подготовка	54	72	127	169	159	178	198
6.	Теоретическая подготовка	77	103	93	124	166	187	156
7.	Психологическая подготовка	5	6	14	19	34	38	83
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	2	8	9	13
9.	Инструкторская практика	1	1	5	6	12	14	15
10.	Судейская практика	1	2	5	7	13	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	8	10	14
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	9	10	14
Общее количество часов в год		234	312	468	624	832	936	1040

Плавание (I функциональная группа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		2		2		1		1
1.	Общая физическая подготовка	80	106	125	156	150	175	101
2.	Специальная физическая подготовка	45	60	88	109	156	182	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	8	11	19	22	29
4.	Техническая подготовка	91	122	146	182	194	226	218
5.	Тактическая подготовка	2	3	8	10	19	22	29
6.	Теоретическая подготовка	5	6	21	26	25	29	21
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	10	24	29	43
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	3	8	9	16
9.	Инструкторская практика	1	2	2	2	6	7	7
10.	Судейская практика	1	1	2	3	6	7	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	8	10	16
12.	Восстановительные мероприятия	0	1	3	4	9	10	16
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	728

Плавание (II функциональная группа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		4		3		2		1
1.	Общая физическая подготовка	87	116	133	166	191	215	187
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	104	130	241	272	333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	8	11	42	47	62
4.	Техническая подготовка	75	100	121	151	225	253	260
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	5	17	19	31
6.	Теоретическая подготовка	9	13	17	21	25	28	21
7.	Психологическая подготовка	5	6	13	16	33	37	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	3	11	12	20
9.	Инструкторская практика	1	2	4	5	13	14	21
10.	Судейская практика	1	1	4	5	12	14	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	3	11	12	21
12.	Восстановительные мероприятия	0	1	3	4	11	13	21
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936	1040

Плавание (III функциональная группа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		4		3		2		1
1.	Общая физическая подготовка	100	133	166	200	156	173	156
2.	Специальная физическая подготовка	69	92	130	156	256	285	364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	10	12	20	23	31
4.	Техническая подготовка	116	154	151	181	264	294	281
5.	Тактическая подготовка	3	4	5	6	20	23	21
6.	Теоретическая подготовка	6	8	21	25	27	32	21
7.	Психологическая подготовка	9	13	16	19	35	42	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	5	9	10	20
9.	Инструкторская практика	2	2	5	6	14	16	31
10.	Судейская практика	1	2	5	6	13	16	31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	4	9	11	21
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	9	11	21
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040

10. Календарный план воспитательной работы

Данная Программа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения учащихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа является обязательной частью основной образовательной программы и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности.

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество. «Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

Особенности организации воспитательного процесса

Спецификой образовательного процесса в ТОГАУ ДО «САШ» является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области адаптивной физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся. В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение учащихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Процесс воспитания в ТОГАУ ДО «САШ» основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в ТОГАУ ДО «САШ»;
- ориентир на создание психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и тренеров-преподавателей;
- организация основных совместных дел учащихся и родителей как предмета совместной заботы взрослых и детей;
- системность, целесообразность и индивидуальность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в ТОГАУ ДО «САШ» являются:

- ориентир на создание психологически комфортной среды для участников образовательных отношений;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе доверия, сотрудничества, любви и уважения личности каждого ребенка;
- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел тренеров-преподавателей по АФК и учащихся является проведение и коллективный анализ их результатов;
- создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);
- тренеры-преподаватели по АФК ориентированы на формирование коллективов в рамках учебно-тренировочных групп, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

Цель и задачи воспитания

Цель воспитания: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитания:

- 1) использовать в воспитании детей возможности учебно-тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с учащимися;
- 2) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 3) организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 4) организовывать профориентационную работу с учащимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;

5) формирование активной гражданской позиции, потребности в усвоении социокультурных ценностей общества, привития любви к родному краю и расширение кругозора.

Основные методы, средства и формы воспитательной работы.

Методы воспитания учащихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем по АФК рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. Следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Нравственные привычки разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю по АФК следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением учащихся. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие

эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Реализация воспитательной программы учреждения осуществляется по пяти направлениям:

1. Модуль - «Воспитание на учебном занятии».
2. Модуль - «Работа с родителями».
3. Модуль - «Гражданско-патриотическое воспитание».
4. Модуль «Спортивно-массовые мероприятия».
5. Модуль - «Профессиональное самоопределение».

Модуль «Воспитание на учебно-тренировочном занятии»

Задачи модуля:

- формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания;
- обеспечение благоприятной адаптации ребенка в образовательной организации;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности.

Планируемые результаты модуля:

- активизация процесса формирования у учащихся здорового образа жизни;
- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися;
- побуждение учащегося соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (тренерами-преподавателями по АФК) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися побуждение использование воспитательных возможностей.

Модуль «Работа с родителями»

Цель модуля: включение родителей и учащихся в единую совместную спортивную деятельность, приобретение навыков и умений в общении человеческих взаимоотношений.

Задачи модуля:

- установить партнерские отношения с родителями ради успешности ребенка, а следовательно, как залог успешности ТОГАУ ДО «САШ».

Формы реализации:

- индивидуальные встречи родителей и администрации школы;
- встречи педагогов и родителей учащихся;
- родительские собрания;

Планируемые результаты модуля:

- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми.
- достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и ТОГАУ ДО «САШ

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»

Способствует социализации учащихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

Задачи модуля:

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;
- воспитание правовой культуры.

Формы реализации:

- организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя;
- беседы на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму»;
- информационный час «Памяти павших, будем достойны!», посвященный Дню Победы;
- участие в традиционных соревнованиях, посвященных Дню Победы;
- участие в мероприятиях, посвященных областному Дню здоровья.

Ожидаемый результат:

выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- понимающий Россию и русского человека;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;
- ориентированный на социальную адаптацию к современным условиям жизни.

Модуль «Спортивно-массовые мероприятия»

Цель модуля: развитие мотивации личности к познанию своих физических способностей к определённому виду спорта и реализация навыков самоорганизации учащихся.

Задачи модуля:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности учащихся средствами физической культуры в процессе спортивно-массовых

мероприятий, её приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- выявление спортивных данных и спортивной подготовленности;
- проверка качества учебно-тренировочной и воспитательной работы, пропаганда идей физического воспитания и спорта;
- индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;
- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Планируемые результаты модуля:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, удовлетворение естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими людьми;
- осуществление задачи физического воспитания учащихся в период подготовки к спортивно – массовым мероприятиям;
- приобретение соревновательного опыта.

Модуль «Профессиональное самоопределение»

Цель модуля: раскрытие особенностей нравственного облика и профессионального самоопределения, создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии по средством профессионального самоопределения.

Задачи модуля:

- подготовить учащихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности;
- сформировать положительное отношение к труду.

Планируемые результаты модуля:

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить анализировать свои возможности и способности, соотносить их с желаниями (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);
- формирование понимания того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.

Планируемые результаты реализации программы воспитания.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей,

- которые взрослые получили в процессе их воспитания.

В процессе реализации программы учащиеся учатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течение года

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

		спортсменов.	
--	--	--------------	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним в ТОГАУ ДО «САШ»**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)	по темам: - что такое допинг? - исторический обзор проблемы допинга; - последствия допинга для здоровья; - виды нарушения антидопинговых правил; - ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил; - принципы и ценности, связанные со спортом; - права и обязанности спортсменов	Тренер	2 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовывать с ответственным в спортивной школе за антидопинговое обучение
	2. Теоретическое занятие (беседы)	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Тренер	1 раз в год	
	3. Теоретическое занятие	«Ценности спорта Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер	1 раз в год	
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)	1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 2. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции; 3. Нарушения антидопинговых правил; 4. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 5. Риски использования добавок; 6. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования; 7. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена; 8. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS;	Тренер	2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ , Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	Тренер	1 раз в год	Получение сертификатов.
	4. Родительское собрание	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов.	Тренер	1 раз в год	
	5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1. Теоретические занятия (беседы,	на темы:	Тренер	2 раза в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	лекции, викторины)	1. Права и обязанности спортсменов, Вспомогательного персонала спортсмена и других групп в соответствии с Кодексом; 2. Нарушения антидопинговых правил; 3. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 4. Риски использования добавок; 5. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования; 6. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена; 7. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS; 8. Сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом. РУСАДА поддерживает и поощряет активное участие спортсменов и персонала спортсмена в указанных программах. 9. Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ; 10. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;			
	2. Теоретическое занятие	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Тренер	1 раз в год	
	3. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Практическое занятие	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	Тренер	1 раз в год	Получение сертификатов
	5. Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	Тренер	1 раз в год	
	6. Родительское собрание	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	Тренер	1 раз в год	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

12. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований,

обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приёмам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения званий судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н и предусматривает:

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

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и условий (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки)

- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих

средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Май или ноябрь
	Летний оздоровительный лагерь, активный отдых	Июнь-август
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года

Восстановительные мероприятия и средства

Мероприятие	Задачи	Средства	Методические указания
Этап начальной подготовки			

Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3мин саморегуляция, и гетерорегуляция.

		массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	
Сразу после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоцерекуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 - 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция релаксационной направленности	8 - 10 мин 5 мин саморегуляция, и гетерорегуляция
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция релаксационной направленности	Восстановительные Учебно-тренировочные занятия, туризм. После Восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция, и гетерорегуляция
После макроцикла,	Физическая и психологическая	Средства те же, что и	Восстановительные

спортивных соревнований	подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Учебно-тренировочные занятия ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапах ССМ восстановительные средства применяются в зависимости от индивидуальных особенностей организма учащегося.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками, расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прокат на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - в упоре на коленях. Отжимания	количество раз	максимальное	

6.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 30 м	количество раз	не менее 1
2.	Челночный бег 3x10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. - стоя. Тройной прыжок с места с одной на другую ногу "Трехскоч" (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Бег на 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
7.	И.П. - в упоре лежа. Отжимание на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное
8.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
9.	И.П. - стоя на правой ноге. Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное
10.	И.П. - стоя на левой ноге. Приседание на левой ноге, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4
2.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее 5
3.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее - 5
4.	И.П. - лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное
5.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее 10,0
6.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее - 10,0
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. - сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. - сидя. Поворот на коляске направо (90°)	количество раз	не менее 4
4.	И.П. - сидя. Поворот на коляске налево - направо (90°)	количество раз	не менее 4
5.	Упражнение: 1 - правая рука на пояс, 2 - левая рука на пояс, 3 - правая рука вниз, 4 - левая рука вниз, 5 - правая рука к плечу, 6 - левая рука к плечу, 7 - правая рука вниз, 8 - левая рука вниз. В медленном и быстром темпе	количество раз	не менее 2
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)			
1.			не менее

	И.П. - сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком. Движение на коляске вперед выполняется левой-правой рукой попеременно (на максимальное расстояние)	количество раз	1	
2.	И.П. - сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком. Движение на коляске назад выполняется левой-правой рукой попеременно (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию	без учета времени		
4.	И.П. - сидя. Левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию	без учета времени		
5.	Упражнение: 1 - правая рука на пояс, 2 - левая рука на пояс, 3 - правая рука к плечу, 4 - левая рука к плечу, 5 - правая рука вверх, 6 - левая рука вверх, 7-8 - две хлопка, 1 - правая рука на плечо, 2 - левая рука на плечо, 3 - правая рука на пояс, 4 - левая рука на пояс, 5 - правая рука вниз, 6 - левая рука вниз, 7-8 пауза. Начать в медленном темпе, постепенно темп становится быстрее	количество раз	2	
6.	И.П. - сидя. Амплитудные наклоны корпуса направо - назад - налево - вперед и обратно. Движение "Волна" прямая и обратная (вперед и назад), в сторону прямая и обратная (направо и налево). Движение "Скрутка" (шея, грудь, поясница и обратно)	без учета времени		
7.	После предварительного прослушивания прохлопать мелодию: 2 медленных, 3 быстрых, 3 медленных хлопка	без учета времени		
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее	
			5	
2.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.			не менее	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками, расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	Прокат на коляске 1200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0	
3.	Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. - стоя. Тройной прыжок с одной на одну ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Прокат на колясках или бег 1200 м (в зависимости от опрошения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. - в упоре лежа. Отжимание на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное	

8.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
9.	И.П. - стоя на правой ноге. Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное	
10.	И.П. - стоя на левой ноге. Приседание на левой ноге, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимал ьное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимал ьное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя на коляске, правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону во вторую хореографическую позицию. Поворот на коляске направо (4 раза по 90°) и налево (4 раза по 90°) в музыкальном ритме, “держать точку” (сначала поворачивается голова, потом коляска, и наоборот)	без учета времени		
4.	И.П. - сидя на коляске, левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию. Поворот на коляске в музыкальном ритме: налево (4 раза по 90°) и направо (4 раза по 90°) в музыкальном ритме, “держать точку” (сначала поворачивается голова, потом коляска, или наоборот)	без учета времени		
5.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед. Руки выполняют толчок вперед попеременно (правая, левая) до счета “восемь”. Четыре движения выполняются за 2 такта. Толчок вперед двумя руками, поворот на 360° направо, толчок вперед двумя руками, поворот налево на 360°	без учета времени		
6.	И.П. - сидя на коляске. Полный поворот направо (4 раза по 90°) со сменой положения рук, под музыку четырехдольного размера. Темп средний - 28 тактов в минуту	без учета времени		
7.	И.П. - сидя на коляске. Полный поворот налево (4 раза по 90°) со сменой положения рук, под музыку четырехдольного размера. Темп средний - 28 тактов в минуту	без учета времени		

8.	И.П. - сидя на коляске. Простучать ритм: медленно-медленно-быстро-быстро-медленно по 5 танцам соревновательной программы	без учета времени	
9.	И.П. - сидя на коляске. Сделать в музыкальном ритме: амплитудные наклоны корпуса направо, назад, налево, вперед и обратно; движение «Волна» прямая и обратная (вперед и назад); движение «Скрутка» (шея, грудь, поясница и обратно)	без учета времени	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние. Движение на коляске вперед выполняется левой- правой рукой попеременно до счета «восемь». Сильный толчок двумя руками вперед и резкая остановка на месте	без учета времени	
2.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние. Движение на коляске назад выполняется левой-правой рукой попеременно до счета «восемь». Сильный толчок двумя руками назад и резкая остановка на месте	без учета времени	
3.	И.П. - сидя на коляске. В музыкальном ритме выполнить: правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию; левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию; обе руки одновременно открываются вперед, в первую хореографическую позицию, и отводятся в сторону, во вторую хореографическую позицию; обе руки открываются в перед в первую хореографическую позицию, голова прямо; правая рука поднимается в третью хореографическую позицию, левая рука открывается во вторую хореографическую позицию, голова поворачивается налево; правая рука опускается во вторую хореографическую позицию, левая рука поднимается в третью хореографическую позицию, голова поворачивается направо; левая рука опускается во вторую хореографическую позицию, правая рука сохраняет свое положение, голова прямо; обе руки, через вдох, опускаются в подготовительную позицию	без учета времени	
4.	И.П. - сидя на коляске. Выполнить в музыкальном ритме: повороты направо со сменой положения рук на 360°; повороты налево со сменой положения рук на 360° (повороты делать на 360° с четкой остановкой, «держатъ точку» при выполнении поворотов)	без учета времени	
5.	И.П. - сидя на коляске. Простучать ритм: медленно-медленно-быстро-быстро-медленно по танцам соревновательной программы	без учета времени	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. - сидя или стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 5
2.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Бег 300 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональные группы)			
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее 45,0 40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональные группы)			
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональные группы)			
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат на колясках 30 м	с	не более	
			7,0	8,0
2.	Прокат на колясках 60 м	с	не более	
			12,0	14,0
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками. «Сухой слалом» расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прокат на колясках 1600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
7.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	10
8.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги	количество раз	максимальное	
9.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,3
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	11,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину	м	не менее	
			1,90	1,70
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,5
5.	И.П. - стоя. Тройной прыжок с одной на одну ногу «Трехскоч»	м	не менее	
			6	5
6.	Бег на 1500 м	мин	не более	
			5.30	6.30
7.			не менее	

	И.П. - в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) в упоре лежа (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	20	15
8.	И.П. - стоя на правой ноге. Приседание, левая нога под углом 90° не касается пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			13	10
9.	И.П. - стоя на левой ноге. Приседание, правая нога под углом 90° не касается пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			13	10
10.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
			25	20
11.	И.П. - стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	25
12.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед правой-левой рукой попеременно на максимальное расстояние по счету «восемь» в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске назад правой-левой рукой попеременно на максимальное расстояние по счету «восемь» в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя на коляске. Множественные повороты (сделать без остановок): не менее четырех поворотов на 360° направо; не менее четырех поворотов на 360° налево. Ход вперед зигзагом и назад зигзагом (змейкой) с учетом техники выполнения и музыкального ритма	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. - сидя на коляске. Исполнение 6-8 элементов одной цепочкой, без остановки, в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
5.	Исполнение танца соревновательной программы в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед. Выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние по счету «восемь» в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.			не менее	

	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске назад. Выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние по счету «восемь» в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	1	
3.	И.П. - сидя на коляске. Выполнить в музыкальном ритме: движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами; движение вперед-назад зигзагом, дугой в поворот, повороты направо и налево на 180° и 360°, 8-10 разных элементов, связанных между собой, (цепочка элементов) с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. - сидя на коляске. Исполнение 8-10 элементов одной цепочкой, без остановки, в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
5.	Исполнение танца соревновательной программы в музыкальном ритме и с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег 400 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальн ое	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	-	максимальн ое
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальн ое	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	-	максимальн ое
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом выполнения техники	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное
8.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональные группы)			
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Плавание избранным стилем с учетом выполнения техники	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

Уровень спортивной квалификации		
1.	Для спортивных дисциплин горнолыжный спорт, танцы на колясках, шахматы	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
2.	Для спортивных дисциплин пауэрлифтинг, плавание	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат на колясках 30 м	с	не более	
			6,0	7,0
2.	Прокат на колясках 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на колясках 1600 м	мин	не более	
			6	8
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
7.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			25	20
8.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги не менее 50 кг	количество раз	максималь ное	-
9.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги не менее 40 кг	количество раз	-	максималь ное
10.			не менее	

	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания “скоростной спуск”, “супер - гигант”: удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения; прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-15 м с учетом техники выполнения	количество раз	1	
11.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово “слалом”: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее	
			2,1	1,79
4.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
5.	И.П. - стоя. Тройной прыжок с одной на одну ногу «Трехскок»	м	не менее	
			6,5	5,5
6.	Бег на 1500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. - в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее	
			25	20
8.	И.П. - лежа. Жим ногами (ногой) в станке (в зависимости от поражения ОДА)	кг	не менее	
			150/120	120/80
9.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
			30	25
10.	И.П. - стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см (за 40 с)	количество раз	не менее	
			40	30
11.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания “скоростной спуск”, “супер - гигант”: удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения; прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-20 м с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
12.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово “слалом”: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз		максимальное
6.	И.П. – лежа на скамье. Жим штанги	количество раз	не менее	
			1	

Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя на коляске. Движение зигзагом, дугой, с поворотами на 180° и 360° непрерывно в музыкально-ритмическом темпе с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - Сидя на коляске. Движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами с учетом музыкального ритма и техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя на коляске. Исполнение танца соревновательной программы с учетом музыкального ритма и техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя на коляске. Поступательное движение вперед за одно движение рук. Тест выполняется толчком одновременно двух рук вперед на максимальное расстояние с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - сидя на коляске. Поступательное движение назад за одно движение рук. Тест выполняется толчком одновременно двух рук назад на максимальное расстояние с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя на коляске: движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами; движение вперед-назад зигзагом, дугой в поворот, повороты направо и налево на 180° и 360°; 8-10 разных элементов, связанных между собой, (цепочка элементов) с учетом музыкального ритма и техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. - сидя на коляске. Исполнение танца соревновательной программы с учетом музыкального ритма и техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
3.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег 500 м или бег на коляске 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональные группы)				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимал ьное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	-	максимальн ое
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональные группы)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональные группы)				
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным стилем с учетом выполнения техники	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин горнолыжный спорт, танцы на колясках, шахматы	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
2.	Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг, плавание	Спортивный разряд «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Заключительная часть. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние.

11. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

	вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

				гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам («горнолыжный спорт», «пауэрлифтинг», «танцы на колясках», «шахматы», «плавание») вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

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

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

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или)

которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

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

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

В спортивной дисциплине танцы на колясках группа может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 50% от общего количества обучающихся в группе.

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

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

12. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»;
- наличие помещения для игры для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивной дисциплины «плавание»
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единицы измерения	Количество изделий
----------	------------------------------------	----------------------	-----------------------

Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1.	Барьер тренировочный для прыжков	штук	10
2.	Батут	штук	1
3.	Беговая дорожка	штук	3
4.	Беспроводная система Хронометража	комплект	1
5.	Бревно гимнастическое	штук	1
6.	Брусья гимнастические	штук	1
7.	Велоэргометр	штук	3
8.	Вешки (диаметр 27 мм высота 55 см, цвет - красный)	штук	20
9.	Вешки (диаметр 27 мм, высота 180 см, цвет - красный)	штук	40
10.	Вешки (диаметр 27 мм, высота 180 см, цвет - синий)	штук	40
11.	Вешки (диаметр 27 мм, высота 55 см, цвет - синий)	штук	20
12.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
13.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
14.	Дальнометр для постановки трассы для супергиганта и скоростного спуска	штук	2
15.	Бур ручной аккумуляторный с батареей и зарядным устройством	комплект	2
16.	Дрель электрическая	штук	1
17.	Жилет с отягощением	штук	6
18.	Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
19.	Канторез	штук	2
20.	Кисточка (диаметр 30 мм, цвет - красный)	штук	20
21.	Кисточка (диаметр 30 мм, цвет - синий)	штук	20
22.	Коврик гимнастический	штук	6
23.	Парафины для различных температур	комплект	18
24.	Скребки для подготовки лыж (3 мм, 5 мм)	комплект	12
25.	Ускорители для различных температур	комплект	18
26.	Щетки с различным ворсом	комплект	6
27.	Конус разметочный, резиновый	штук	30
28.	Конь гимнастический	штук	1
29.	Координационная лестница	штук	2
30.	Крупный алмазный брусок	штук	2
31.	Легкоатлетический барьер	штук	10
32.	Лента для ограждения трасс	метр	1000
33.	Лыжи горные	пар	12
34.	Мат гимнастический	штук	6
35.	Мелкий алмазный брусок	штук	2
36.	Мостик гимнастический	штук	1
37.	Координационная платформа ("Босу")	штук	6
38.	Мяч гимнастический (65 см, 75 см)	штук	6
39.	Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
40.	Напильник крупной величины зубьев	штук	6
41.	Напильник мелкой величины зубьев	штук	6
42.	Напильник средней величины зубьев	штук	6
43.	Направляющая для напильника (уголок) 86°	штук	2
44.	Направляющая для напильника (уголок) 87°	штук	2
45.	Направляющая для напильника (уголок) 88°	штук	2
46.	Направляющая для напильника (уголок) 89°	штук	2

47.	Направляющая для напильника (уголок) 90°	штук	о
48.	Палка гимнастическая	штук	6
49.	Палка горнолыжная	пар	12
50.	Перекладина гимнастическая	штук	1
51.	Полотно нетканое "Фиберлен"	упаковок	6
52.	Полотно нетканое "Фибертекс"	упаковок	6
53.	Прибор для заточки скребков	штук	1
54.	Рация с зарядным устройством	штук	6
55.	Роликовые коньки	пар	3
56.	Рулетка для постановки трассы слалома 15 м	штук	2
57.	Рулетка до 15 м	штук	1
58.	Рулетка до 30 м	штук	1
59.	Сверло для снега 32 мм	штук	2
60.	Сверло для снега 35 мм	штук	2
61.	Свисток	штук	1
62.	Секундомер	штук	1
63.	Скакалка гимнастическая	штук	6
64.	Скамейка гимнастическая	штук	5
65.	Скамья для жима	штук	2
66.	Скамья для пресса	штук	2
67.	Сменный фильтр для защитной маски	комплект	2
68.	Снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
69.	Снегоход	штук	1
70.	Средний алмазный брусок	штук	2
71.	Станок для заточки кантов	штук	1
72.	Станок для подготовки лыж (тиски)	штук	3
73.	Стенка гимнастическая	штук	2
74.	Стойка под штангу	штук	2
75.	Стол для подготовки лыж	штук	3
76.	Термометр	штук	2
77.	Утюг для подготовки лыж	штук	3
78.	Фишка разметочная плоская	штук	20
79.	Флаг, размер 50x75 см, цвет красный	штук	40
80.	Флаг, размер 50x75 см, цвет синий	штук	40
81.	Штанга для конусов для постановки трассы	штук	30
82.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	2
83.	Ящик для инструментов	штук	2
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
1.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
5.	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
6.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
9.	Магнетница	штук	2

10.	Мат гимнастический	штук	4
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
12.	Наклонная скамья	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
15.	Плинты для штангистов	пар	3
16.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
17.	Ремни привязочные	штук	3
18.	Секундомер	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
21.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
27.	Тренажер гравитон	штук	1
28.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
29.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
30.	Тренажер кроссвер	штук	1
31.	Тренажер пресс-машина	штук	1
32.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
33.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
34.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
35.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)			
1.	Велокамера для колес 24 и 26 дюймов	штук	8
2.	Велотрубка для колес 24 и 26 дюймов	штук	8
3.	Вертикализатор (стендер)	штук	1
4.	Весы медицинские до 150 кг	штук	1
5.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
6.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
7.	Зеркало	штук	8
8.	Коврик гимнастический	штук	4
9.	Колесо запасное в сборе для танцевальной коляски	штук	1
10.	Колонки звуковые	штук	2
11.	Активная инвалидная коляска танцевальная	штук	4
12.	Компьютер	комплект	1
13.	Музыкальный центр	комплект	1
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Метроном	штук	1
16.	Инструменты для ремонта колясок	комплект	1
17.	Насос универсальный для подкачки колес	штук	1
18.	Покрышки для колес 24 и 26 дюймов	комплект	4
19.	Рулетка металлическая	штук	1
20.	Секундомер	штук	1
21.	Скакалка гимнастическая	штук	2
22.	Станок хореографический двухуровневый 12 м	комплект	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	4

Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)			
1.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
2.	Доска шахматная демонстрационная с набором демонстрационных фигур	комплект	1
3.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	6
4.	Интерактивное оборудование (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	комплект	1
5.	Мат гимнастический	штук	2
6.	Мяч для метания 150 г	штук	3
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
8.	Мяч теннисный	штук	6
9.	Ноутбук	штук	1
10.	Секундомер	штук	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стол шахматный	штук	3
13.	Стул	штук	6
14.	Часы шахматные	штук	3
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)			
15.	Весы	штук	1
16.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
17.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
18.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
19.	Ласты	комплект	12
20.	Лопатки для плавания	комплект	12
21.	Мат гимнастический	штук	6
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
23.	Настенный секундомер	штук	2
24.	Перекладина гимнастическая	штук	3
25.	Плавательная доска	штук	12
26.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
27.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
28.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
29.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
30.	Рация	штук	2
31.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	3
35.	Термометр для воды	штук	1
36.	Тормозной пояс	штук	6
37.	Трубка для плавания	штук	6
38.	Хронометраж электронный	комплект	1
39.	Штанга Тяжеловесная с набором дисков разного веса	комплект	1
40.	Электромегафон	комплект	1
41.	Эспандер ленточный	штук	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)											
1.	Аутригеры (костыли) для удержания баланса	пар	на обучающегося	-	-	1	4	1	2	1	2
2.	Горные лыжи для скоростного спуска	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
3.	Горные лыжи для слалома	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Горные лыжи для слалома-гиганта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Горные лыжи для супергиганта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	8	1	8	1
7.	Монолыжа-боб	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
8.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	4	1

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Магnezия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3.	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)											
4.	Активная-инвалидная коляска для танцев	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Велокамера для колес 24 и 26 дюймов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Велотрубка для колес 24 и 26 дюймов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)											
7.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	1	4	1	3	1	2
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
8.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Лопатка для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

- обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)											
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Виндстопер горнолыжный (ветрозащитная куртка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Защита на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Защита на руки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Защита на спину	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Защитный плащ	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Костюм утепленный (куртка, брюки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Кроссовки зимние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Маска горнолыжная (очки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Стартовый комбинезон для скоростного спуска и супер-гиганта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Стартовый комбинезон для слалома и гигантского слалома	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
18.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	4	3	4	3	4
20.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
21.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Шлем горнолыжный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	1	1	1
23.	Шорты горнолыжные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24.	Шорты легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
8.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	6	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Трико для жима штанги	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
12.	Футболка спортивная однотонная	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
13.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)											
14.	Брюки мужские для Европейской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Брюки мужские для латиноамериканской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Брюки мужские для произвольной программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
18.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
19.	Костюм танцевальный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

21.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Обувь танцевальная для тренировок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
23.	Платье женское для Европейской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Платье женское для латиноамериканской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Платье женское для произвольной программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Рубашка мужская для европейской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Рубашка мужская для латиноамериканской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Рубашка мужская для произвольной программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
30.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Сумка-чехол для транспортировки колес коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
32.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
33.	Танцевальная обувь для европейской программы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
34.	Танцевальная обувь для латиноамериканской программы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
35.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

36.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины шахматы «I, II, III функциональные группы»											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
5.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины плавание «I, II, III функциональные группы»											
8.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
12.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
13.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
14.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
15.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
16.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
17.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
22.	Шапка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
23.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

19. Кадровые условия реализации Программы

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

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

В спортивной дисциплине танцы на колясках к работе могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссёры.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом

Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

20. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 г. № 1051.

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

4. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ Министерства спорта РФ от 09.01.2023 г. № 3 «Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов».

7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации».

8. Приказ Министерство просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

10. Приказ Министерства спорта РФ от 29.01.2020 г. № 49 (ред. от 19.05.2021 г.) «Об утверждении правил вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».

Перечень ресурсов сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://www.fpoda.ru> – Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».
3. <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс».
4. <http://www.rusada.ru> – Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».