

**ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Олимп» Апшеронского района  
(МКУ ДО СШ «Олимп»)**

352690, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Спорта, 2, тел. (8 861-52) 2-54-98,  
e-mail: olimpmaster@bk.ru

Программа обсуждена и принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 7  
от «29» декабря 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО СШ «Олимп»  
И.Р. Унанов  
от «29» декабря 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛИЦ С  
ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
(СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА)**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1084, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022 № 71704.

Этап начальной подготовки с 8 лет	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 9 лет	Не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства с 13 лет	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства с 14 лет	Не ограничивается

**Составитель:**

Заместитель директора  
МКУ ДО СШ «Олимп»  
Удалова Анна Александровна

Апшеронск, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	5
2.1.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей	10
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	17
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	20
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
2.5.	Календарный план воспитательной работы	30
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	35
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36
3.	Система контроля	43
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах освоения Программы	44
4.	Рабочая программа по виду спорта (дисциплинам: бадминтон, бочча, легкая атлетика, настольный теннис, тхэквондо)	64
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	126
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	128
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	128
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	143
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	143
ПРИЛОЖЕНИЯ		
Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план		148
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы по виду спорта		154
Приложение 3. План проведения антидопинговых мероприятий		159
Тематический план антидопинговых мероприятий		160

## I. Общие положения

1) Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «бадминтон», «бочча», «легкая атлетика», «настольный теннис», «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 (далее – ФССП).

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- В соответствии со статьей 31 Федерального закона N 329-ФЗ от 04.12.2007 года "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта лиц с поражением ОДА, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного кон-

троля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Северского района, Краснодарского края, России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Программа основана на результатах выступления спортсменов-инвалидов лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в МКУ ДО СШ «Олимп» на официальных краевых и всероссийских соревнованиях, анализе мировых тенденций в развитии спорта ПОДА.

Цель Программы – организация спортивной подготовки спортсменов-инвалидов, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Краснодарского края и России.

Задачи Программы:

- формирование и развитие спортивных способностей спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в дисциплинах спорта ПОДА;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборных команд Краснодарского края и России.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно- тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Важным условием выполнения поставленных задач

является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту и является нормативным актом, регламентирующим тренировочную работу, выполнение нормативов по видам подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Инвалиды с повреждениями опорно-двигательного аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом только после второй мировой войны. В июле 1948 года одновременно с проведением Олимпийских игр в Великобритании состоялись Сток-Мандевильские игры. Где в соревнованиях по стрельбе из лука участвовали 16 парализованных мужчин и женщин - бывших военнослужащих. В 1966 г. было основано Паралимпийское движение, а в последующие годы увеличилась не только численность участников, но и количество видов спорта. Если для здоровых людей физкультура и спорт были обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) они становятся настоящей необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой являются наиболее действенным методом восстановления в первую очередь двигательных возможностей. Становление этого большого и сложного направления происходило на наших глазах, и основатель его - Ленинград, где в 1980 г. создается Федерация спорта инвалидов при спорткомитете, объединившая спортсменов с нарушением органов зрения, слуха и ОДА. Председателем Федерации был избран директор ЛНИИ протезирования Владимир Ильич Филатов, ответственным секретарем - Константин Михайлович Болтушевич. 23 ноября 1981 года в Ленинграде состоялась I Научно-практическая конференция "Физическая культура и спорт инвалидов", организованная Советом экономического и социального развития при Ленинградском обкоме КПСС, Комитетом по физической культуре и спорту при Исполкоме Ленсовета, Ленгорсобесом, ЛНИИ протезирования и городским врачебно-физкультурным диспансером. Ежегодно начиная с 1981 года проводятся летние и зимние спортивные игры инвалидов с привлечением инвалидов-спортсменов из других городов, союзных республик. Уже в 1982 году в летних спортивных играх инвалидов приняли участие представители Эстонии, Болгарии и Чехословакии, которые находились на протезировании в институте. Приблизительно в этот же период физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами началась в Омске и Новокузнецке. На основании Постановления Комитета по физической культуре и спорту Ленинграда 27 апреля 1984 г. (Протокол № 1) утверждаются Положение и Устав городского физкультурно-оздоровительного клуба "Ортспорт", а в Калининском районе клуб "Феникс", объединивший группу инвалидов с поражением ОДА для занятий шахматами и автоспортом. В эти же сроки в Таллинне (Эстония) регистрируется ФОК "Инваспорт", 30 января 1985 года при Рижском городском совете ДСО "Даугава" утверждается ФОК "Оптимист". Все эти организации занимаются пропагандой физической культуры и спорта, привлечением инвалидов к систематическим, круглогодичным занятиям различными видами спорта. К сожалению, в этот период отсутствовала информация о состоянии и развитии физической культуры и спорта за рубежом, и практические наработки проходили методом "проб и ошибок". Но благодаря Постановлению ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС (№ 400 от 27.03.86) "О мерах по дальнейшему улучшению условий жизни инвалидов с детства", Постановлению государственного комитета СССР по физической культуре и спорту, Министерства здравоохранения СССР и Министерства просвещения

СССР (№ 10/2a/190/190 от 09.09.86) появилась твердая уверенность, что начатая в 1981 году работа по организационному, теоретическому и научному обоснованию физической культуры и спорта инвалидов будет продолжаться. Так, в вузовские научно-практические и методические конференции Ленинграда включаются материалы по физическому воспитанию студентов-инвалидов, динамике физической работоспособности, читаются доклады в научном обществе по спортивной медицине в Ленинграде, Москве, Новокузнецке, Брянске и других городах. Впервые, 17-18 мая 1985 г., в Таллинне был организован и проведен симпозиум по вопросу "Физическая культура и спорт как средство физической, психической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением опорно-двигательного аппарата", где присутствовали представители Ленинграда, Москвы, Омска, Киева, Эстонии, Литвы, Латвии, всего 156 человек. На нем обсуждался вопрос о создании Федерации, которая бы объединила усилия специалистов в рамках страны. Эти тенденции отразились в Постановлении ВЦСПС (№ 57-5 от 30.10.86) "О задачах советов ДСО по улучшению физического воспитания инвалидов с детства", и 18 августа 1987 года (№ 18-5) было утверждено Положение о Федерации физической культуры инвалидов при ВС ДФСО профсоюзов (председатель - проф. В.А. Епифанов). Несколькими месяцами позже, 16 февраля 1988 г., в Ростове-на-Дону прошел Пленум Всероссийской федерации физической культуры инвалидов, в результате его работы создается Всероссийская федерация физической культуры и спорта инвалидов (председатель – профессор А.В. Лившиц), которая, несмотря на сложнейшие условия и различные катаклизмы сохранилась и развилась, приобрела большую значимость не только внутри страны, но и за рубежом. В июне 1988 г. в Таллинне проводится учредительная конференция по созданию Федерации спорта инвалидов при Госкомспорте СССР (председатель - В.И. Дикуль). Эти годы насыщены постановлениями и решениями, принимаемыми на различных государственных уровнях, спортивное движение инвалидов получает общественное и государственное признание. В Москве 23 июня 1989 г. состоялась отчетно-выборная конференция Федерации СССР по физической культуре для инвалидов. На ней было отмечено, что за истекший период (1987-1989 гг.) была проделана большая организационная, научная и методическая работа. По инициативе Федерации научные учреждения Госкомспорта СССР, АПН СССР, Минздрава СССР, Минсобеса РСФСР проводили работу по совершенствованию программ по физическому воспитанию детей и подростков с отклонениями в умственном и физическом развитии, для занятий секций по видам спорта, самостоятельных занятий инвалидов. Значительно увеличился объем международных связей. Достигнута договоренность о сотрудничестве со спортивной организацией социалистических стран "Интерспортинвалид", прорабатывается возможность вступления в Международную спортивную организацию инвалидов (ИСОД), Международную федерацию Сток-Мандевиллских игр (ИСМГФ). Характерной особенностью этой конференции стало решение о создании Конфедерации, куда вошли три направления: глухих, слепых и опорников. Председателем Конфедерации избирается В.И. Дикуль. Огромную положительную роль в развитии физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов сыграло Постановление секретариата ВЦСПС "О создании физкультурно-спортивных клубов инвалидов" (№ 22-54 от 20.10.89). Было утверждено типовое положение, а самое главное - типовые штатные расписания с должностными окладами. Параллельно с огромной организационной работой проводятся соревнования среди инвалидов не только на уровне городов, регионов, областей, республик, но и страны, определены и оговорены виды спорта. В этом неоценимую помощь оказал Болгарский союз физической культуры и спорта, и в частности, Дора Милчева. Ее материалами и наработками пользовались все организации с 1985 по 1990 г. В это время впервые наша страна получила возможность участия во Всемирных играх инвалидов в Ассене (Голландия). Однако следует считать, что впервые наши

инвалиды-спортсмены появились за рубежом в 1989 г. - на чемпионате стран социалистического содружества по плаванию. На этих соревнованиях сборная команда СССР по плаванию выступила достаточно скромно, но это была первая попытка заявить о себе в международном спортивном сообществе инвалидов. Этим соревнованиям предшествовали I Всероссийские летние спортивные игры инвалидов (Омск, 1987 г.), II Всероссийские летние спортивные игры инвалидов (Омск, 1988 г.), I Всесоюзные спортивные игры инвалидов (Атланта, 1988 г.), Всесоюзная Спартакиада инвалидов (Саки, 1989 г.). А с 1990 г. стали проводиться чемпионаты и первенства РСФСР и СССР по отдельным видам спорта (легкой атлетике, плаванию, волейболу сидя, стрельбе из лука, настольному теннису, шашкам, шахматам). Соревнования проводились в различных городах России и союзных республиках, одновременно с ними организовывались круглые столы, семинары, изучение передового опыта. Члены Президиума Федерации на местах оказывали помощь в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Огромный вклад в создание клубов, секций, Федераций в России и СССР внесла ответственный секретарь Всероссийской Федерации физической культуры инвалидов С.А. Титова. Ее умение привлечь внимание ведущих специалистов к насущной проблеме позволило проводить соревнования, конференции, семинары на высоком профессиональном уровне, а к 1990 г. в России было 56 физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов инвалидов и 7 республиканских. С большой благодарностью за участие и в становлении спортивного движения инвалидов России с поражением ОДА мы вспоминаем профессоров В.А. Елифанова, А.В. Лившица, Савченко; О.А. Титову, В.П. Жиленкову, Ф.О. Майера, О.А. Семашко, Е.С. Ульрих, Ю.П. Копылова,

А.Н. Ефименко, руководителей РС ВДФСО профсоюзов Ю.М. Гореленко, ВС ВДФСО профсоюзов Б.Н. Рогатина. В прессе появляются материалы о спортивных достижениях спортсменов-инвалидов, фоторепортажи О.Н. Гориной, В.А. Панова. Вслед за подъемом наступили нелегкие времена (с 1990 по 1992 г.): из-за отсутствия финансирования на местах снижается количество участников чемпионатов и первенств страны, распадаются Федерация СССР физической культуры для инвалидов, Конфедерация. Однако в 1992 г. в Барселоне спортсмены-инвалиды с поражением ОДА приняли участие в составе сборной команды СНГ в IX летних Параолимпийских играх и показали неплохие результаты в плавании (О. Бакаев - из Челябинска, А. Кацура - из Хабаровска), легкой атлетике, стрельбе из лука. В 1994 г. на зимних Параолимпийских играх в Лиллехаммере сборная команда России выступала как суверенное государство и завоевала совместно с инвалидами по зрению 9 золотых, 12 серебряных и 7 бронзовых медалей. Наивысших успехов достигли инвалиды-спортсмены на X летних Параолимпийских играх в Атланте, где сборную России представляли 106 человек, инвалиды-спортсмены с поражением ОДА выступали по 8 видам спорта (легкой атлетике, плаванию, волейболу, футболу, настольному теннису, большому теннису, пулевой стрельбе и тяжелой атлетике). Делегация состояла из инвалидов-спортсменов с поражением органов зрения и ОДА. Из 136 стран-участниц сборная России заняла 16-е место, завоевав в совокупности со слепыми 25 медалей, 10 из которых принадлежат инвалидам-спортсменам с поражением ОДА (по легкой атлетике, плаванию, футболу, пулевой стрельбе). В настоящее время в России работают 137 спортивно-оздоровительных и реабилитационных клубов, где ведется работа по 16 видам спорта, открываются специализированные детско-юношеские школы для инвалидов в Москве, Санкт-Петербурге, Орле, Саратове, Красноярске и других городах. Единым календарным планом Всероссийских массовых физкультурно-спортивных мероприятий предусмотрен специальный раздел для инвалидов всех категорий: в 1993 году было проведено 50 соревнований различного ранга, в 1994 г. - 90, в

1995 г. - 100, в 1996 г. из 102 запланированных удалось провести только 67 в связи с отсутствием материальных средств. Но финансирование соревнований среди лиц с поражением ОДА в 1995 г. составило 378 млн. руб. из 971 млн. руб., планируемых на проведение соревнований всех направлений. Большой популярностью пользуются комплексные спортивно-массовые мероприятия - спартакиады, культурно-спортивные фестивали среди детей и взрослых. Немалое значение имеет участие инвалидов -спортсменов в составе сборных команд городов и регионов на спартакиадах трудящихся Российской Федерации, организуемых Международной Конфедерацией спортивных организаций "Профспорт" (Президент - Б.Н. Рогатин). Очередная такая Спартакиада проходила 24-28 июня 1997 года в Москве. С 1993 года сборные команды России по легкой атлетике, плаванию, бадминтону, настольному теннису, большому теннису, баскетболу, тяжелой атлетике, футболу выезжают на чемпионаты и первенства Европы, мира. По статистическим данным, методы и средства физической культуры существенно рентабельнее медицинских приблизительно в 4-7 раз. За каждый вложенный в физическую культуру рубль государство и общество получают отдачу - 10-12 рублей в виде повышения производительности труда и интеллектуального уровня, в виде экономии на оплату пенсий по инвалидности и бюллетеней. Вот почему в Основах законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту выделена статья 18 "Физическая культура и спорт инвалидов", где п. 3 гласит: "Организация занятий физической культурой и спортом в системе непрерывной реабилитации инвалидов (включая детей с отклонением в развитии), подготовка кадров, медицинское обеспечение и врачебный контроль осуществляются образовательными учреждениями, учреждениями здравоохранения, социального обеспечения и организациями физической культуры и спорта за счет республиканского бюджета Российской Федерации". К сожалению, этот пункт Закона не работает, но специалисты в области физической культуры и спорта инвалидов, зная на практике об эффективности методов и средств физической культуры, в частности в профилактике инвалидности, особенно у лиц, находящихся на грани риска, разрабатывают различные программы на местах и участвуют в разработке Федеральных программ. Автор данного сообщения участвовала в разработке Федеральной программы социальной реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, основу концепции которой составляют разработки по совершенствованию двигательной, интеллектуальной и социальной активности инвалидов, по созданию физкультурно-оздоровительных технологий, реабилитационной индустрии и инфраструктуры, а также сети региональных научно-методических и учебно-практических центров физической реабилитации и профессиональной ориентации инвалидов. Развиваются научные направления "Физическая культура и спорт инвалидов" и "Реабилитология", большое внимание уделяется подготовке кадров. С 1985 г. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта осуществляет подготовку педагогических кадров из числа ведущих инвалидов-спортсменов. В настоящее время создана кафедра Адаптивной физической культуры, куда производится набор не только инвалидов, но и всех желающих. Такая работа по подготовке кадров ведется в институтах физической культуры в Москве, Волгограде, Смоленске, Омске, Нижнем Новгороде. Период становления и признания физкультурно-спортивного движения инвалидов с поражением ОДА обществом и государством прошел. Несмотря на все трудности он развивается, выходит за рамки государства на мировую арену и приносит существенное социальное, моральное, психологическое, физическое и интеллектуальное удовлетворение, уверенность в себе не только инвалидам с заболеваниями и травмами ОДА, но и всему обществу, особенно когда флаг России поднимается на Паралимпийских играх.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: «бочча», «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»; «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки», «настольный теннис», «тхэквондо» определяются в Программе. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в МКУ О СШ «Олимп» организуются занятия, направленные на социальную адаптацию, физическую реабилитацию, с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья. Развитие спорта инвалидов ПОДА основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Данная Программа имеет ряд отличительных особенностей:

- предусматривает распределение лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает распределение проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные классы;
- Программа рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов.

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно-функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех особенностях обучающегося, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, в потом уже на медицинских данных. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности. Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз. Спортивная подготовка по дисциплинам вида «спорта лиц с поражением ОДА» проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду «спорта лиц с поражением ОДА», приведены в таблице № 2.

**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**

*Таблица №1*

<b>Функциональные группы</b>	<b>Степень ограничения функциональных возможностей</b>	<b>Типы поражений опорно-двигательного аппарата</b>	<b>Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации</b>
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	<p>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).</p> <p>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).</p> <p>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</p>	<p>Бадминтон: «WH1», «WH2».</p> <p>Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3».</p> <p>Настольный теннис: «1», «2», «3», «4».</p> <p>«W1», «W2».</p> <p>Тхэквондо: «K41», «P31»</p>

		<p>слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>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).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p> <p>Для спортивных дисциплин «ПОДА-весовая категория» вида спорта «тхэквондо»:</p> <p>6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет <math>\leq (0,193 \times \text{высота стояния})</math></p>	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный па-	Бадминтон: «SL3». Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая

	<p>спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>ралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>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).</p> <p>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».</p> <p>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, артрит с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний</p>	<p>атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: T/F3436», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62». Настольный теннис: «5», «6», «7», «8».</p> <p>Тхэквондо: «K44», «P32», «P33»</p>
--	--	--	---

		<p>(анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться постоянная 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.</p> <p>Для спортивных дисциплин «ПОДА-весовая категория» вида спорта «тхэквондо»:</p> <p>6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет <math>\leq (0,674 \times \text{высота стоя, но меньше } 0,386 \times \text{высота стоя}</math>; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле <math>(0,193)</math>, умноженная на 2).</p> <p>7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE). Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до</p>	
--	--	---	--

		кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус неза- тронутой руки.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепномозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>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, черепномозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F3738», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64».</p> <p>Настольный теннис: «9», «10».</p> <p>Тхэквондо: «K44», «P34»</p>

		<p>других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p> <p>Для спортивных дисциплин «ПОДА-весовая категория» вида спорта «тхэквондо»:</p> <p>8. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя / плеча от артродеза / анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца / конца пораженной руки и представляет собой <math>\leq</math> расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки</p>	
--	--	---	--

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»);

«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;

«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;

«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;

«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;

«K41», «K44» – спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо», установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

«P31», «P32», «P33», «P34» – спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» и установлены в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не ограничена.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим дисциплинам и выполнивших требования, необ-

ходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте не ограничена.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

*Таблица №2*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки, (лет)	Минимальный возраст для зачисления, (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек) *
<b>для спортивной дисциплины «бадминтон»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
<b>для спортивной дисциплины «бочча»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1
<b>для спортивной дисциплины «легкая атлетика»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2

			I	1
<b>для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
<b>для спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - пхумсэ»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	не ограничивается	12	III	4
			II	3
			I	2
III			3	
II			2	
I			1	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	3
			II	2
			I	1
<b>для спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - весовая категория»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	не ограничивается	12	III	4
			II	3
			I	2
III			4	
II			3	
I			1	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	3
			II	2
			I	1

(\*-минимальная наполняемость указана с учетом требований ФССП, максимальная наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634)

**Группы начальной подготовки** – возрастная категория спортсменов, занимающихся спортом с поражением ОДА в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы.

**Тренировочные группы** – возрастная категория квалификационных спортсменов, занимающихся спортом с поражением ОДА в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы.

**Группы совершенствования спортивного мастерства** - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся спортом с поражением ОДА в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШ учитывается :

1. Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта с поражением ОДА по дисциплинам согласно таблице №1.

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) или по письменному заявлению спортсмена, достигшего 18 лет при наличии справки об инвалидности, заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

2. Возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634) 3 максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

#### **Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также входят аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

*Таблица №3*

Этапный норматив	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
<b>для спортивной дисциплины «бадминтон»</b>						
Допустимое количество часов в неделю по ФССП	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20
Допустимое количество часов в год по ФССП	234-312	312-416	520-624	624-728	728-832	832-1040
<b>для спортивной дисциплины «бочча»</b>						
Допустимое количество часов в неделю по ФССП	4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15
Допустимое количество часов в год по ФССП	208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780
<b>для спортивной дисциплины «легкая атлетика»</b>						
Допустимое количество часов в неделю по ФССП	4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-20	20-22
Допустимое количество часов в год по ФССП	234-364	416-468	520-728	728-832	936-1040	1040-1144
<b>для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>						
Допустимое количество часов в неделю по ФССП	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18
Допустимое количество часов в год по ФССП	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936

<b>для спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»</b>						
Допустимое количество часов в неделю по ФССП	4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18	18-24
Допустимое количество часов в год по ФССП	234-312	312-416	416-520	520-832	832-936	936-1248

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999)

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- работа в дистанционном формате;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в 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 (п. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом

тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

*Таблица №4*

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
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
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

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

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

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 организациями.

МКУ ДО СШ «Олимп» 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.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и, должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря соревнований.

#### **Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

*Таблица № 5*

<b>Виды спортивных соревнований</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>		
	<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>
<b>для дисциплины «бадминтон» (I, II, III функциональные группы)</b>			
Контрольные	1	2	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2
<b>для дисциплины «бочча» (I функциональная группа)</b>			
Контрольные	2	3	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2
<b>для дисциплины «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>			
Контрольные	1	2	5
Отборочные	-	2	2
Основные	1	1	1
<b>для дисциплины «настольный теннис» (I, II, III функциональные группы)</b>			
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	1	2

Основные	1	2	3
<b>для дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)</b>			
Контрольные	1	2	3
Отборочные	-	-	1
Основные	-	-	1

#### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634).

#### **Годовой учебно-тренировочный план.**

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

Учебно-тренировочный процесс в МКУ ДО СШ «Олимп» ведется 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.

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.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»):

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.01. и заканчивается 31.12. (пп. 3.1 Приказа № 634)

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др. (пп. 3.3 Приказа № 634)

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

*Таблица № 6*

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37		18-24		12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18		17-23		16-20
3.	Техническая подготовка (%)	32-42		32-42		35-45
4.	Тактическая подготовка (%)	2-4		5-7		6-8
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4		2-4		3-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-3		3-4		3-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4		1-4		3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2		0-3		0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3		4-6		6-8
<b>для спортивной дисциплины бочча (I функциональные группы)</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)	4-10		4-8		9-10
2.	Специальная	13-19		13-17		13-17

	физическая подготовка (%)			
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	26-30	27-31
4.	Тактическая подготовка (%)	14-18	17-21	20-24
5.	Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10	5-9
6.	Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10	7-11
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	4-5	5-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	5-9	6-10
<b>для спортивной дисциплины легкая атлетика (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	35-48	30-44
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30	24-36	28-45
3.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	18-24
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5	3-8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5
----	---	-----	-----	-----

**для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)**

1.	Общая физическая подготовка (%)	38-55	33-50	30-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	28-36	30-43
3.	Техническая подготовка (%)	30-38	21-33	18-28
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4	4-6
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	2-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	4-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-6

**для спортивной дисциплины тхэквондо «ПОДА - пхумсэ»,  
«ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)**

1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
5.	Тактическая,	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10

	теоретическая, психологическая подготовка (%)					
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-3	2-4	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

### **Календарный план воспитательной работы.**

Неотъемлемой частью учебно-образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков - создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя коор-

динируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы: Индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга,

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

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА (Всемирная антидопинговая организация), РУСАДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный паралимпийский комитет) и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК) был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Международный паралимпийский комитет принял Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК) в 2004 г. и разработал в соответствии с его общими принципами Международный паралимпийский кодекс, включая Международные стандарты для тестирования ВАДК в целях борьбы с допингом в спорте среди спортсменов-инвалидов. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами.

Запрещенный список.

Запрещенный список - это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура запрещенного списка.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательного периода. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки.

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Программы допинг-контроля.

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и вне соревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями. Соревновательное тестирование.

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования

ния. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Вне соревновательное тестирование.

Проведение вне соревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Вне соревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во вне соревновательный период.

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении представляются раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, тренировочных мероприятий и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач МКУ ДО СШ «Олимп» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спор-

тивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

Этапы подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ-1	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике. Судьи учебно-тренировочных игр	В течении года	Обучающиеся участвуют вместе с тренером-преподавателем в составлении планов учебно-тренировочного занятия. Систематическое изучение материала по судейской практике. Обучающиеся участвуют в судействе под наблюдением тренера-преподавателя.
УТ-2	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Судьи учебно-тренировочных игр. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	В течении года	Обучающийся должен определить и исправить ошибки в выполнении упражнений. Систематическое изучение материала по судейской практике. Обучающиеся участвуют в судействе под наблюдением тренера-преподавателя.
УТ-3	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Судьи учебно-тренировочных игр. Участие в организации и проведении первенства района. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	В течении года	Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении. Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий. Оказывают помощь в подготовке зала для соревнований. Систематическое изучение материала по судейской практике.
УТ-4	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий с новичками спортивной школы. Привлечение к судейству контрольных игр. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	В течении года	Обучающийся самостоятельно составляет план-конспект учебно-тренировочного занятия. Судить соревнования в качестве судьи. Систематическое изучение материала по судейской практике.

УТ-5	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий с новичками спортивной школы. Привлечение к судейству контрольных игр. Участие в организации и проведении Первенства района. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	В течении года	Обучающийся самостоятельно составляет план-конспект учебно-тренировочного занятия. Судить соревнования в качестве судьи. Самостоятельно составить положение о проведении соревнований. Систематическое изучение материала по судейской практике.
СС	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий с новичками спортивной школы Привлечение к судейству контрольных игр. Участие в организации и проведении Первенства района. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	В течении года	Обучающийся самостоятельно составляет план-конспект учебно-тренировочного занятия. Судить соревнования в качестве судьи. Самостоятельно составить положение о проведении соревнований. Систематическое изучение материала по судейской практике.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

*Таблица № 8*

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) - СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января
2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2, НП-3	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	УТ (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства	1 раз в год

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предспортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося. Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером восстановительных процессов подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности обучающихся используется 41 широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);

- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия. В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа. Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле. Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были. Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон;
- разнообразный отдых;
- специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций;

- положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- внушение;
- психомышечная тренировка;
- специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного снаотдыха;
- цветковые и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы. Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям. Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления

обусловлено. - целевой направленностью учебно-тренировочной работы, - объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле, - частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов. Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов. Для того чтобы правильно соотносить в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечнососудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20- 45 30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением. Время на профилактически-восстановительные ме-

роприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

### План применения восстановительных средств

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики спорта лиц с поражением ОДА, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап</b> <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим масса-	В процессе тренировки. 3 - 8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции

		жем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ -теплый / умеренно холодный / теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день  После микроцикла, соревнований	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений  Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж  Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки  Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки 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
-------------	---	--	--

### III. Система контроля

1. 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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- продемонстрировать 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой МКУ ДО СШ «Олимп» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (ил) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическим нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

#### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приемных нормативов является – выявление перспективных спортсменов для зачисления.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Основные задачи проведения промежуточной аттестации:

- упорядочение контроля над учебно-тренировочным процессом;
- повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты работы, степени освоения спортсменами Программы;
- учет подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей обучающихся;
- выявление уровня развития двигательных качеств;
- выявление уровня овладения техническими навыками.

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

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

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».

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».

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

*Таблица № 10*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 50,0	
2.	Бег на колясках 200 м	без учета времени		
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 4	
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 15,0	
2.	Бег на 400 м	без учета времени		
3.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		4
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее 4
5.	И.П. – стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее 5
2.	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 4
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>			
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время
4.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика-прыжки (I функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 60 м	с	не более 15,0      18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более 60,0      90,0
3.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Бег на 30 м	с	не более 8,0      9,0
5.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1

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

	ное расстояние)		
4.	И.П.-сидя. Бросок медицин-бола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>			
1.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее
			4                      2
2.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
3.	Бег на 30 м	с	не более
			7
4.	И.П.-сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П.-сидя. Бросок медицин-бола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)</b>			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более
			19,0
3.	Бег на колясках 100-500 м в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)</b>			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			90,0

2.	Бег 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку	мин	не менее	
			1	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	
			12	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			15,0	
6.	Бег змейкой между 5 фишка-ми (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее	
			10	
9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	
11.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)**

1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			2,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			3,0	
3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)**

	Удержание равновесия стоя	с	не менее	
--	---------------------------	---	----------	--

1.	на одной ноге (статическое равновесие)		5,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			8,0	
3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.	Челночный бег 3x8 м	с	без учета времени	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Тхэквондо» «ПОДА - весовая категория»**

1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
3.	Бег на 1500 м	с	без учета времени	-
4.	Бег на 1000 м	с	-	без учета времени
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	
8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20

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

*Таблица № 11*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 20,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками	без учета времени		
3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более 2.0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7	
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	без учета времени		
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 3,5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 5	
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0	
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2.0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 5	
5.	Жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	мин, с	без учета времени	
6.	И.П. – стоя. Наклон вперед с	количество раз	не менее	

	выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола		6	
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0	
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5	
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 5	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более 5.0      6.0	
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более 45,0      80,0	
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более 19,5      45,0	
4.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1      -	
5.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее -      1	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0      13,0	
2.	Бег на 150 м	с	не более 35,0      37,0	
3.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1      -	
4.	И.П.-стоя или сидя. Бросок	количество раз	не менее	

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

2.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>				
1.	И.п.- полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.п.- полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П.- лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-

4.	И.П.- лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более	
			17,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			2	
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на 400 м	мин, с	за минимальное время	
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			12,0	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4,80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			3	

6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			25	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	
<b>Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)</b>				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	3,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	4,5	3,0
3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	2	1
<b>Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)</b>				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	8,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	6,0	
3.	Челночный бег 3х6 м	с	13,2	13,8
4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	10	
5.	Бег (без учета расстояния)	мин	6	-
6.	Бег (без учета расстояния)	мин	-	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	8	6
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на 30 м	с	7,4	7,6
2.	Челночный бег 3х8 м	с	8,7	9,4
3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	20,0	
4.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	-
5.	Бег на 1500 м	мин, с	-	без учета времени
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	4	3
7.	Прыжок в длину с места толчком	см	100	90

	двумя ногами			
8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараясь достать подбородком до колен (фиксация)	с	5,0	
9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	15	10
10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	15	10
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Тхэквондо» «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
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»**

*Таблица № 12*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	
5.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

6.	И.П. – сидя. Бросок медицин- бола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			4,5
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее
			7
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)</b>			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			12,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			8,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее
			1,6
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее
			7
6.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смещ, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
			7
8.	Челночный бег 3x10	с	не более
			14,0
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее
			6
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее
			6
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее
			6
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее
			6

<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
4.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-прыжки (II функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П.- стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,5	6,0
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П.- стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-прыжки (III функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П.- стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	

			10,0	10,5
5.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П.- стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола, весом на 1кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П.-лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П.-лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>				
1.	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	максимальное	-
	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой	количество раз	-	максимальное

	весом 40 кг			
2.	И.П.-лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
5.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
6.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда двумя руками от груди(на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	
2.	Бег на колясках 100 м	с	не более	
			28,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			60,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руки	количество раз	не менее	
			12	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
6.	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			4	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на 800 м	мин	не более	
			3	4
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			20,0	
3.	Бег «змейкой» между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руки	количество раз	не менее	
			14	
5.	И.П. – сидя или стоя. Попере-	с	не менее	

	менная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)		45,0	
6.	И.П. – сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			5	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинского мяча весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			9	
<b>Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «Тхэквондо» «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа)</b>				
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9,0	
2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			15,0	
3.	Челночный бег 3х6 м	с	не более	
			10,9	11,5
4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			8	6
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
<b>Нормативы общей физической подготовки спортивной дисциплины «Тхэквондо» «ПОДА – весовая категория» (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
2.	Челночный бег 3х8 м	с	не более	
			6,9	7,2
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.20	6.35
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.	Прыжок в длину с места толч-	см	не менее	
			125	105

	ком двумя ногами			
6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
<b>Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «тхэквондо» «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Для спортивных дисциплин баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, тхэквондо ПОДА – пхумсэ, тхэквондо ПОДА – весовая категория	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
2.	Для спортивных дисциплин настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

#### **IV Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Многолетняя спортивная подготовка в МКУ ДО СШ «Олимп» по спорту лиц с поражением ОДА строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-

тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 3 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание. Этап начальной подготовки; Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации); Этап совершенствования спортивного мастерства.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплин: бадминтон, бочча, легкая атлетика, настольный теннис, тхэквондо (далее – ФССП):

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - привлечение максимально возможного числа лиц с поражением опорно-двигательного аппарата без ограничения возраста к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Тренировочный этап (Т) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по видам спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА не ограничена. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем

общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

- 1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.
- 2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:
  - упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;
  - общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.
- 3) специальные упражнения для развития физических и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корректирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки. Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса. Физическая подготовленность детей с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Обучающиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

### Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Задачи специальной физической подготовки:

- коррекция и развитие координационных способностей
- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожнокинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.;

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных дисциплин. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

### **Спортивная дисциплина «БАДМИНТОН»**

Бадминтон – вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. Игра проходит в закрытом помещении, на прямоугольной площадке размером 13,4 на 6,10 метров разделенной сеткой высотой 1,55 метра. На поверхность площадки нанесены линии ограничивающие поля подачи и игровые поля для различных классов спортсменов. Высота потолка должна быть не ниже 6 метров.

В настоящее время соревнования по пара-бадминтону проводятся в шести спортивных классах:

WH1 и WH2 – спортсмены-колясочники;

SL3, SL4, SU5 – «стоячие» спортсмены;

SS6 – «не высокие» спортсмены.

Основой правил игры в пара-бадминтон служат правила игры в бадминтон, отличием является ограничение в использовании игровой части бадминтонного корта, в зависимости от классификационного класса спортсменов.

Матч состоит из 3 сетов, каждый из которых длится до 21 очка, при счете 20-20 игра продолжается до превосходства одного из игроков в 2 очка, но не более 30 очков.

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- обще-подготовительный (или базовый) этап.

Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и

достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи: - восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков.

### **Этап начальной подготовки**

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

**Ходьба:** на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

**Бег:** на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег по треугольнику, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

**Гимнастические упражнения:** упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений. Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки.

Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

**Метания:** метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

**Прыжки:** с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

**Упражнения для выработки скоростной выносливости:** частый бег на месте, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке.

Обучение владением и управлением спортивной коляской, развитие скорости.

***Специальная физическая подготовка.***

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно- силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

***Хватка ракетки.*** Создание навыков расслабления кисти после удара (сжатие и разжимание ручки ракетки).

***Основная стойка.*** При подаче, приеме, при ударах справа, слева, сбоку, сверху, снизу.

***Жонглирование*** воланом открытой и закрытой стороной ракетки (на разную высоту).

***Перемещение по площадке:*** 3 мин., 5 мин., 7 минут.

***Удары в стену воланом:*** контроль за движением ракетки навстречу волану; нанесение ударов сбоку – снизу; удары сначала несильные, а затем с большой силой.

***Техническая подготовка.***

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча)

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов.

Спортсмены групп начальной подготовки (свыше года) принимают участие в соревнованиях. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медикобиологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах.

**Техника для групп этапа начальной подготовки (до года)**

1. Обучение высоко-далекой подаче.
2. Обучение высоко-далекому удару, справа – прием.
3. Обучение укороченному удару, справа – прием.
4. Обучение короткому удару – подставке на сетке.
5. Обучение плоскому удару справа – сбоку.
6. Обучение плоскому удару слева – сбоку.
7. Знакомство с правилами одиночной игры.
8. Знакомство с правилами парной игры.
9. Практические одиночные и парные игры.
10. Судейство соревнований.

### Техника для групп этапа начальной подготовки (свыше года)

1. Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).
2. Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).
3. Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
4. Обучение удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).
5. Совершенствование плоских ударов.
6. Обучение в/д удару слева.
7. Обучение укороченному удару слева.
8. Обучение косым ударам (диагональ у сетки, в центре).
9. Тактика одиночных и парных игр.
10. Судейская тактика (судейство игр).
11. Инструкторская практика (организация и проведение разминки).

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 годы**

#### *Практическая подготовка.*

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

**Ходьба:** разделенный шаг, приставной.

**Гимнастические упражнения** на месте и в движении, вращение тела. **Бег:** рывками, с изменением направления.

**Прыжки:** блокирующий с ударом из-за головы, справа, в заднем углу.

*Специальная физическая подготовка.*

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

**Упражнения** для выработки скоростной выносливости.

**Упражнения** для развития реакции.

**Подвижные игры** с элементами бадминтона.

**Классификация** ударов и подач.

**Развитие** наблюдательности у бадминтонистов.

**Обманные действия** в игре.

**Совершенствование** точности выполнения ударов.

**Совершенствование** подач и приемов подач.

**Совершенствование** в обманных действиях.

**Совершенствование** в тактике одиночных, парных игр.

*Технико – тактическая подготовка.*

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в четырех турнирах.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

**Биомеханика** основных приемов техники бадминтона.

**Совершенствование** техники перемещения по площадке.

**Тактика** смешанных игр.

**Одиночные игры** со сменой партнеров.

*Судейская практика.*

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

*Инструкторская практика.*

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь руководителю при проведении занятий.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертый и последующие годы**

*Общая физическая подготовка.*

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

*Специальная физическая подготовка.*

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

*Технико-тактическая подготовка.*

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

Изучение технико-тактических действий в парах

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Техника:

1. Прямой сеточный удар справа.
2. Удары слева от сетки и около сетки.
3. Удары справа от боковой линии.
4. Удары слева от боковой линии.
5. Удары сверху справа.
6. Удары слева сверху.
7. Прямые ответные удары на сетке.
8. Диагональные косые удары через сетку.
9. Прямой короткий справа и высокий слева закрытой стороной ракетки.
10. Прямой короткий удар вокруг головы и высокий в угол площадки.
11. Прямой короткий удар слева и высокий удар справа.
12. Высокие и короткие удары по диагонали.
13. Прямой смеш справа и высокий удар слева закрытой стороной ракетки.
14. Прямой смеш ударом вокруг головы и высокий удар справа.
15. Прямой смеш слева закрытой стороной ракетки и высокий справа.
16. Смеш по диагонали, высокий удар по диагонали в задний угол.
17. Прямой удар справа и высокий удар вокруг головы слева.
18. Прямой удар справа и высокий удар закрытой стороной ракетки.
19. Высокие удары справа по диагонали.
20. Высокие удары по диагонали справа и слева, закрытой стороной ракетки.
21. Плоские удары справа и слева по диагонали площадки.

*Судейская практика.*

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

*Инструкторская практика.*

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов дисциплин, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники и физической подготовленности занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

### **Спортивная дисциплина «БОЧЧА»**

БОЧЧА, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. Игроки бочча делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

ВС1 - игроки с ДЦП гиперкинетической формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

ВС2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

ВС3 - игроки с ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы или другими заболеваниями, который в связи с сильным поражением рук и ног не способен брать и/или бросать мяч за V линию на корт и использует специальный желоб для выпуска мяча. Во время игры разрешается помощь ассистента.

ВС4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Спортсмен, не имеющий последствий поражения центральной нервной системы, может бросать мяч рукой или толкать ногой. К этим спортсменам относятся колясочники с глубокой локомоторной дисфункцией во всех четырех конечностях. Эти спортсмены имеют функциональные характеристики, сравнимые с характеристиками для игроков классов ВС1 или ВС2 в бочча. Активный диапазон их движений беден из-за недостатка мышечной силы или ограничения подвижности суставов. Игроки чаще бросают мяч способом раскачивания или при захвате двумя руками и броске от груди, сила гравитации помогает выполнению броска. Спортсмен способен продемонстрировать достаточную ловкость, чтобы независимо манипулировать и бросать мяч бочча за V линию на корт. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена. Соревнования проводятся в индивидуальном, парных и командном (тройка) зачетах. Матч длится 4 энда в индивидуальном и парном зачетах, и 6 эндов в командном. Энд начинается со вбрасывания

Джека, затем спортсмены, пары или команды выбрасывают по 6 мячей. Победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку. Сторона, чей мяч находится ближе к Джеку, получает одно очко за каждый мяч, который ближе к Джеку, чем мяч соперника. В случае, если по истечению всех эндос счет остается равный, то проводится тай-брейк. Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы /рабочей руки или ноги/, выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

### Примерное содержание занятий ОФП для всех этапов подготовки

Таблица №13

№ п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
<b>Для подготовительной части</b>			
1.	Построение на колясках в шеренгу. Руки на вверх растянуться	2 раза	На вдохе
<b>Основная часть</b>			
2	Резкие вдохи через нос	8 раз	Темп резкий
3	Растирание ушей ладонями	15-20 раз	быстро
4	Пережевывание-движение ртом	36 раз	быстро
5	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
6	Наклоны головы вправо-влево	4 раза	Мягко, медленно
7	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
8	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
9	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	То же
10	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Гагарин»	4 раза	В статике
11	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	По 3 раза	удержать
12	Движение плечами вверх, вниз «Черепашка»	6-8 раз	С удержанием
13	Круговые вращения плечами ладони на плечах	То же	медленно
14	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	То же	Удержание на статику
15	Шагающие движение руками вдоль обода коляски	10-20 раз	Удержание на статику
16	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе
17	Круговые вращения вперед, назад кистями (внутри большой палец)	То же	То же
18	Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой	По 5 раз	медленно
19	Руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)	По 5 раз	медленно
20	Колено поднять к животу при возможности	То же	попеременно

21	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
22	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	На выдохе с удержанием
23	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево	2-4 раза	медленно
24	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	медленно
25	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 секунд	С задержкой дыхания
26	Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»	2-4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно
27	Руки поднять вверх на вдохе растянуться, большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий выдох «ХА»	2-4 раза	Задержка дыхания 5 сек

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спаринге.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе, реакция на жесты судьи). Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов. Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков в технике броска мяча. Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода.

Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его. 95 Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену,

постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой.

Индивидуальные действия: выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски до 300 раз в определенную зону. Командные действия: система игры с двумя мячами из разных боксов, возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча. Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.

### Примерное содержание занятий на всех этапах подготовки

Таблица № 14

Темы	Содержание
Раздел	Основы знаний занятий по бочча
1	Техника безопасности на занятиях по бочча
2	Основы правил бочча, жестов судьи
раздел	Способы бросков на занятиях по бочча
1	Способы удержания мяча, направление коляски, исходные положения перед броском и перемещения, многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции
2	Передвижения на коляске. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, ширине корта, силе и направлению. Использование вспомогательных упражнений
3	Бросок накато́м нижний рабочей рукой, использование вспомогательных упражнений
4	Обучение броска нижним способом на блокировку
5	Обучение вариантов бросков. Многократная подкатка мечей к Джек болу с использованием наката, «мятник», «воздушная траектория». Использование вспомогательных упражнений
6	ОФП. Разминочная тренировка на растяжение, на задержку дыхания
7	ОФП. Игровые элементы с использованием упрощённых вспомогательных средств
8	Совершенствование изученных приёмов бочча
9	Соревнования между учащимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач в мишень
10	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча
11	Тактика одиночных игр. Тактика атакующего против атакующего, атакующего против защитника, защита против атакующего
12	Упражнения на координацию движений
13	Совершенствование техники бросков
14	Совершенствование изученной техники и тактики бочча
15	Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска
16	Тактика командных игр ВС1+ВС2
17	Тактика парных игр ВС3
18	Тактика парных игр ВС4

19	Тактика смешанных пар
20	Игры с гандикапом, проведение соревновательных игр
21	Совершенствование тактики в одиночном, в парном, в тройках играх
22	Игры соревновательного характера
23	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча

**Спортивная дисциплина, содержащая в названии словосочетание  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Общая физическая подготовка (ОФП)  
для всех этапов спортивной подготовки**

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена.

В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями легкой атлетики

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

**Выносливость** — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость — способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном фундионировании мышечной системы. Пути решения увеличения аэробных возможностей:

— повышение уровня максимального потребления кислорода (№ШК);

- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени;
- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

**Гибкость** — способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах — вперед — в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

**Скорость** возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

**Задачи:** Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

**Координационные способности**, т.е способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний, лазанья.

**Сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно-силовые способности — способность выдерживать длительное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость — способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

#### **Средства общей физической подготовки:**

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенистый бег, бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторнопеременный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

#### **Упражнения для развития физических качеств:**

##### **Упражнения для развития ловкости:**

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

##### **Упражнения для развития гибкости:**

- упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);
- упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;

- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

#### **Упражнения для развития силы:**

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола фукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища;
- поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук фуки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висячем положении.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

#### **Упражнения для развития прыгучести:**

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку; запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

#### **Упражнения для развития равновесия:**

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;

- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
- ходьба по двум переставляемым предметам.

#### **Подвижные игры и спортивные игры:**

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- игры-забавы;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и т.д.

#### **Корректирующие упражнения**

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением; – дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

### **Специальная физическая подготовка (СФП) (для всех этапов спортивной подготовки)**

Специальная физическая подготовка (СФП) — характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба по снегу, в гору, по песку и т.д.).

**Специальная скоростно-силовая** нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

**Специальная силовая** подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей к соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей, именно их развитию уделяется основное внимание.

**Примерный комплекс беговых упражнений:** бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге; бег с акцентированным отталкиванием стопой небольшим продвижением вперед; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; прыжки с ноги на ногу; бег с захлестыванием голени; скачки на одной ноге; челночный бег; бег спиной вперед до 15м; бег приставным шагом, скрестным шагом, змейкой и т.д.; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость; — локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

**Примерный комплекс прыжковых упражнений:**

- с двух ног с места;
- многоскоки;
- прыжковый бег;
- бег с подскоком;
- прыжки на левой, на правой ноге;
- выпрыгивание из полного приседа;
- перепрыгивание препятствий;

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с сопротивлением, упражнения через барьеры, ходьба выпадами, с отягощением, запрыгивания на небольшую высоту, выпрыгивание вперед-вверх и т.п.)

При применении средств СФП в работе с учащимися групп начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным. Учитывать особенности детского организма и руководствоваться основными принципами от простого к сложному и максимальной доступности.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Бег на короткие дистанции**

##### Этап начальной подготовки

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике высокого и низкого старта;
- обучить основам техники бега по дистанции и финишированию.

##### **Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;

- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

### **Учебно-тренировочный этап**

Задачи:

- обучить технике и тактике бега по виражу и при выходе из виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег на 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- эстафетный бег 4x100 м;
- стартовые упражнения.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико- тактическим действиям:

- спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;
- бег с отягощением на голени (200-400г);
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения;
- бег с переключением темпа движений;
- бег под гору;
- бег с волокушей;
- бег сопротивлением (с резиной, партнер сзади).

### **Бег на средние и длинные дистанции**

#### **Этап начальной подготовки**

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике высокого старта;

– обучить основам техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;

- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- обучить основным тактическим вариантам бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

– многократное повторение специальных беговых упражнений;

– различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

– бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе из виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику высокого старта;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;

- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега;

- совершенствовать скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико- тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег; – повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 3000 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1500 м;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

### **Прыжки в высоту**

#### Этап начальной подготовки

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике прыжка способом «ножницы «перекидной», «фосбюри-флоп»;
- обучить основам элементам техники прыжка в высоту с разбега;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;
- тоже с 2-х, 3-х, 4-х шагов;
- выпрыгивание вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

#### Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;
- совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;
- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать темпо-ритмовую структуру прыжка;
- совершенствовать целостную структуру прыжка;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

#### **Прыжки в длину с разбега**

##### Этап начальной подготовки

Задачи: обучить основам техники легкоатлетических упражнений;

- обучить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;
- обучить основам элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х - 5-ти шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти - 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом; кроссовый бег 12-15 минут.

#### Учебно-тренировочный этап

##### Задачи:

- обучить основам и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»;
- обучить технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- обучить технике приземления;
- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

##### Средства обучения технико- тактическим действиям:

- с 5-ти - 7-ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- то же, с добавлением еще одного препятствия;
- с 5-ти - 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

##### Задачи:

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет, приземление);
- совершенствовать целостную структуру прыжка;

– совершенствовать скоростные. скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико- тактическим действиям:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного на высоте 240-300 см ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);
- с 5-ти - 7-ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- то же, с добавлением еще одного препятствия;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150м, под уклон, бег в гору;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

### **Тройной прыжок с разбега**

#### **Этап начальной подготовки**

Задачи:

- обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;
- обучить технике разбега и тройного прыжка с 5-7 беговых шагов;
- обучить основным элементам техники тройного прыжка (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства обучения технико- тактическим действиям:

- тройные прыжки в длину с места;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов с места отталкивания;
- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;
- тройные прыжки на одной ноге;
- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;

- тройные прыжки с обозначением мест опаливания на расстоянии 3 м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0 - 2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2 2,5 м от второго;
- с 3-х - 5-ти шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти - 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжок в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

#### Учебно-тренировочный этап

##### Задачи:

- обучить сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- совершенствование техники тройного прыжка и точности разбега;
- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

##### Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

##### Задачи:

- совершенствовать темпо-ритмовую структуру прыжка;
- совершенствовать целостную структуру прыжка;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

##### Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;

- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

### **Метание копья стоячие классы.**

#### **Этап начальной подготовки**

Задачи:

- общее развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила и взрывная сила);
- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;
- обучение базовых легкоатлетических упражнений;
- обучение классической разминки и разминки метателя;
- ознакомление с техникой метания копья.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- кроссовый бег 10-15 м., классическая разминка;
- ускорения по 30-40 м;
- разминочные метательные упражнения - броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа;
- прыжки на месте вверх как можно выше;
- прыжки в длину с места 8-10 раз;
- прыжки в длину с места толкаясь одной 6-8 раз на каждую ногу;
- тройной прыжок 8-10 раз;
- пятерные прыжки на одной ноге по 1-2 подхода на каждую ногу;
- приседания на двух ногах 10-15 раз 2-3 подхода;
- метание мяча 1-2 кг двумя руками из-за головы или снизу в цель на точность с расстояния 2-5 м;
- 8-12 бросков;
- стоя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;
- стоя на одной ноге приседание («пистолет») по 2-5 приседания на каждую ногу, 3 подхода;
- метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой 6-10 раз;
- метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой из положения левая нога впереди 6-10 раз;
- метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой используя один шаг «разбега» 6-10 раз;

– метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой используя «скрестный» шаг 610 приседание «метателя» - ноги значительно шире плеч и присесть в сторону на правую ногу, или присесть на левую ногу 8-10 раз 2-3 подхода, отжимание, пресс.

#### Тренировочный этап.

Задачи:

- обучение технике метания копья;
- обучение держанию и выбрасыванию копья;
- обучению метания копья с места;
- обучение отведению и выбрасыванию копья с бросковых шагов;
- обучение технике метания копья с разбега;
- повышение уровня развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, ловкость, сила и взрывная сила).

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- метание копья с места двумя руками в землю 5-10 раз;
- метание копья с места в цель одной рукой 5-10 раз;
- имитация финального усилия из исходного положения -5-10 раз;
- метания «копья» с места, используя облегченные снаряды;
- имитация отведения копья без броска и с броском 5-10 раз;
- имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без броска и броском 5-10 раз;
- пробежка с попаданием левой ногой (для правой), на контрольную отметку, без копья и с копьем;
- метание копья с укороченного разбега;
- метание копья с полного разбега;
- силовые упражнения;
- различные метания набивных мячей или ядра;
- бросковые упражнения с набивными мячами;
- ускорения 50-60 м.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение мастерства в технике метания;
- совершенствование координационного навыка броскового движения в сочетании со скоростью движения;
- индивидуализация технической подготовки.

Средства обучения технико- тактическим действиям:

- метание копья с места двумя руками в землю 5-10 раз;
- метание копья с места в цель одной рукой 5-10 раз;
- имитация финального усилия из исходного положения 5-10 раз;
- метания «копья» с места, используя облегченные снаряды;
- имитация отведения копья без броска и с броском 5-10 раз;

- имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без броска и броском 5-10 раз;
- пробегания с попаданием левой ногой (для правшей) на контрольную отметку без копья и с копьем;
- метание копья с укороченного разбега;
- метание копья с полного разбега;
- прыжковые упражнения со скакалкой, на тумбу, с утяжелителем;
- силовые упражнения;
- различные метания набивных мячей или ядра;
- бросковые упражнения с набивными мячами;
- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- ускорения 60-100 м.

### **Метание копья сидячие классы.**

#### **Этап начальной подготовки**

##### **Задачи:**

- общее развитие основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила);
- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;
- обучение базовых легкоатлетических упражнений сидя;
- обучение классической разминки и разминки метателя сидя;
- ознакомление с техникой метания копья сидячего положения.

##### **Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- разминочные упражнения с помощью резины;
- классическая разминка;
- упражнения для шеи, рук и туловища;
- разминочные метательные упражнения броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа сидя;
- метание мяча 1-2 кг. двумя руками из-за головы в цель на точность с расстояния 25 м. 8-12 бросков;
- сидя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;
- метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой 6-10 раз;
- отжимание, пресс по возможности.

#### **Учебно-тренировочный этап.**

##### **Задачи:**

- обучение техники метания копья со станка;
- обучение держанию и выбрасыванию копья со станка с опорой или без опоры;
- повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

##### **Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- метание копья с места двумя руками в землю 5-10 раз при отсутствии опоры;

- метание копья с места в цель одной рукой 5-10 раз;
- метания «копья» с места, используя облегченные снаряды;
- различные метания набивных мячей или ядра двумя руками и одной;
- бросковые упражнения с набивными мячами.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение мастерства в технике метания;
- индивидуализация технической подготовки.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- метание копья с места двумя руками в землю 5-10 раз при отсутствии опоры;
- метание копья с места в цель одной рукой 5-10 раз;
- метания «копья» с места, используя облегченные снаряды;
- различные метания набивных мячей или ядра двумя руками и одной;
- бросковые упражнения с набивными мячами;
- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах.

#### Метание диска стоячие классы.

##### Этап начальной подготовки

Задачи:

- общее развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила и взрывная сила);
- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;
- обучение базовых легкоатлетических упражнений;
- обучение классической разминки и разминки метателя диска;
- ознакомление с техникой метания диска.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- кроссовый бег 10-15, классическая разминка;
- ускорения по 30-40 м.
- разминочные метательные упражнения броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа;
- прыжки в длину с места 8-10 раз;
- прыжки в длину с разбега толкаясь одной 6-8 раз на каждую ногу;
- тройной прыжок 8-10 раз;
- пятерные прыжки на одной ноге по 1-2 подхода на каждую ногу;
- приседания на двух ногах 10-15 раз 2-3 подхода;
- метание мяча 1-2 кг. двумя руками с боку в цель на точность с расстояния 2-5 м. 8- 12 бросков;
- метание мяча 0,5-1 кг. одной рукой с боку в цель на точность с расстояния 2-5 м. 8- 12 бросков;
- стоя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;

- подьёмы гантели 2-5 кг стоящей справа или слева от ступней 6-8 раз на каждую сторону по 2-3 подхода;
- повороты в стороны сидя с диском перед собой 6-8 поворотов 2-3 похода;
- приседание «метателя» - ноги значительно шире плеч и приседать в сторону на правую ногу, и.п. и приседать на левую ногу 8-10 раз 2-3 подхода;
- отжимание;
- пресс.

#### Учебно-тренировочный этап.

##### Задачи:

- обучение техники метания диска;
- обучение держанию и выпуску диска;
- обучить технике финального усилия;
- обучить повороту в метании диска;
- обучить технике метания диска с поворота;
- повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

##### Средства обучения технико-тактическим действиям:

- стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке 5-8 раз. В момент броска ноги слегка амортизируют. Диск должен вращаться, не вибрируя и падать на землю точно на ребро;
- исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси 5-8 раз;
- исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;
- стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотную разгибающую работу ног в конечной фазе метания 5-8 раз;
- то же, но со снарядом (гимнастическая палка, мяч с петлей, легкий диск) 5-10 раз;
- метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания 10-15 раз;
- имитация частей поворота;
- имитация поворота в целом без диска и с диском;
- повороты с различными вспомогательными предметами;
- силовые упражнения;
- прыжковые упражнения;
- броски с набивным мячом или ядром.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства.

##### Задачи:

- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение мастерства в технике метания диска;
- совершенствование координационного навыка броскового движения в сочетании со скоростью движения;
- индивидуализация технической подготовки.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке 5-8 раз. В момент броска ноги слегка амортизируют. Диск должен вращаться, не вибрируя и падать на землю точно на ребро;
- исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси 5-8 раз;
- исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;
- стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотную разгибающую работу ног в конечной фазе метания 5-8 раз;
- то же, но со снарядом (гимнастическая палка, мяч с петлей, легкий диск) 5-10 раз;
- метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания 10-15 раз;
- имитация частей поворота;
- имитация поворота в целом без диска и с диском;
- повороты с различными вспомогательными предметами;
- силовые упражнения;
- прыжковые упражнения со скакалкой, на тумбу, с утяжелителем;
- броски с набивным мячом или ядром;
- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах.

### **Метание диска сидячие классы.**

#### **Этап начальной подготовки**

Задачи:

- общее развитие основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила);
- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально-физиологических качеств;
- обучение базовые разминочные упражнения для шеи, рук и туловища сидя;
- обучение разминки метателя диска сидя;
- ознакомление с техникой метания диска.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- разминочные упражнения с помощью резины;
- классическая разминка;
- упражнения для шеи, рук и туловища;
- разминочные метательные упражнения;
- броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа сидя;
- метание мяча 1-2 кг. двумя руками с боку в цель на точность с расстояния 2-5 м. 812 бросков;

- метание мяча 0,5-1 кг. одной рукой с боку в цель на точность с расстояния 2-5 м. 812 бросков;
- сидя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг за головой. 3 подхода по 8-10 раз;
- подъемы гантели 2-5 кг стоящей справа или слева от ступней 6-8 раз на каждую сторону по 2-3 подхода;
- повороты в стороны сидя с диском перед собой 6-8 поворотов 2-3 подхода;
- отжимание, пресс по возможности.

#### Учебно-тренировочный этап.

##### Задачи:

- обучение техники метания диска со станка с опорой и без опоры;
- обучение держанию и выпуску диска;
- повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

##### Средства обучения технико-тактическим действиям:

- сидя лицом вперед, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке 5-8 раз. Диск должен вращаться, не вибрируя и падать на землю точно на ребро;
- исходное положение то же, но после замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси 5-8 раз;
- исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;
- сидя левым боком к направлению броска, имитировать повороты в конечной фазе метания 5-8 раз;
- то же, но со снарядом (гимнастическая палка, мяч с петлей, легкий диск) 5-10 раз;
- метание диска со станка 10-15 раз;
- имитация поворота;
- имитация поворота в целом без диска и с диском;
- повороты с различными вспомогательными предметами;
- силовые упражнения;
- броски с набивным мячом или ядром.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

##### Задачи:

- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение мастерства в технике метания диска со станка;
- индивидуализация технической подготовки.

##### Средства обучения технико-тактическим действиям:

- сидя лицом вперед, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке 5-8 раз. Диск должен вращаться, не вибрируя и падать на землю точно на ребро;
- исходное положение то же, но после замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси 5-8 раз;

- исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;
- сидя левым боком к направлению броска, имитировать повороты в конечной фазе метания 5-8 раз;
- то же, но со снарядом (гимнастическая палка, мяч с петлей, легкий диск) 5-10 раз;
- метание диска со станка 10-15 раз;
- имитация поворота;
- имитация поворота в целом без диска и с диском;
- повороты с различными вспомогательными предметами;
- силовые упражнения;
- броски с набивным мячом или ядром;
- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

### **Толкание ядра стоячие классы.**

#### **Этап начальной подготовки**

##### **Задачи:**

- общее развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила и взрывная сила);
- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;
- обучение базовых легкоатлетических упражнений;
- обучение классической разминки и разминки метателя;
- ознакомление с техникой толкания ядра.

##### **Средства обучения технико-тактическим действиям:**

- кроссовый бег 10-15 м., классическая разминка;
- ускорения по 30-40 м;
- разминочные метательные упражнения — броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа;
- прыжки в длину с места 8-10 раз;
- прыжки в длину с места толкаясь одной 6-8 раз на каждую ногу;
- тройной прыжок 8-10 раз;
- пятерные прыжки на одной ноге по 1-2 подхода на каждую ногу;
- приседания на двух ногах 10-15 раз 2-3 подхода;
- толкание мяча 2-5 кг. двумя руками снизу в цель на точность с расстояния 2-5 м. 8- 12 бросков;
- стоя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;
- стоя на одной ноге приседание («пистолет») по 2-5 приседания на каждую ногу, 3 подхода;
- толкание набивного мяча 1-3 кг. от шеи вперед одной рукой 6-10 раз;
- толкание набивного мяча 1-3 кг. от шеи вверх одной рукой, согнув предварительно ноги 6-10 раз;
- жим лежа 8-10 раз 3 подхода;

- приседание «метателя» - ноги значительно шире плеч и приседать в сторону на правую ногу, и. п. и приседать на левую ногу 8-10 раз 2-3 подхода;
- отжимание, пресс.

#### Учебно-тренировочный этап.

##### Задачи:

- обучение технике толкания ядра;
- обучение держанию и выталкиванию ядра;
- обучить технике толкания ядра с места;
- обучить технике скачкообразного разбега; обучить технике толкания ядра со скачка; повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила). Средства обучения технико-тактическим действиям: перебрасывание ядра из рук в руки 5-8 раз;
- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей 8-10 раз;
- толкание ядра вперед - вверх и вперед — вниз 8-10 раз;
- толкание набивного мяча или ядра из положения стоя лицом к направлению метания 8-10 раз;
- толкание набивного мяча или ядра двумя, затем одной рукой из положения боком к направлению метания 8-10 раз;
- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда 8-10 раз;
- толкание ядра облегченного веса со скачка;
- толкание ядра со скачка из круга;
- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- жим лежа.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

##### Задачи:

- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение мастерства в технике толкания ядра;
- совершенствование координационного навыка броскового движения в сочетании со скоростью движения;
- индивидуализация технической подготовки.

##### Средства обучения технико-тактическим действиям:

- перебрасывание ядра из рук в руки 5-8 раз;
- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей 8-10 раз;
- толкание ядра вперед - вверх и вперед — вниз 8-10 раз;
- толкание набивного мяча или ядра из положения стоя лицом к направлению метания 8-10 раз; толкание набивного мяча или ядра двумя, затем одной рукой из положения боком к направлению метания 8-10 раз;
- прыжки на одной ноге со скачком без утяжелителя и с утяжелителем 8-10 раз 2-3 подхода;
- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда 8-10 раз;
- толкание ядра облегченного веса со скачка;
- толкание утяжеленного ядра со скачка 10-15 раз — толкание ядра со скачка из круга;

- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- прыжковые упражнения со скакалкой, на тумбу, с утяжелителем;
- жим лежа.

### **Толкание ядра сидячие классы.**

#### Этап начальной подготовки

##### Задачи:

- общее развитие основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила);
- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;
- обучение базовые разминочные упражнения для шеи, рук и туловища сидя;
- обучение разминки толкателя ядра сидя;
- ознакомление с техникой толкания ядра.

##### Средства обучения технико-тактическим действиям:

- разминочные упражнения с резиной;
- разминочные метательные упражнения броски набивного мяча весом от 1-5 кг, назад за голову, из-за головы вперед, с боку слева, с боку справа;
- сидя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;
- толкание набивного мяча 1-3 кг от шеи вперед одной рукой 6-10 раз;
- толкание набивного мяча 1-3 кг от шеи вверх одной рукой 6-10 раз;
- жим лежа 8-10 раз 3 подхода;

#### Учебно-тренировочный этап.

##### Задачи:

- обучение техники толкания ядра;
- обучение держанию и выталкивания ядра;
- обучить технике толкания ядра сидя с опорой и без опоры;
- повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

##### Средства обучения технико-тактическим действиям:

- перебрасывание ядра из рук в руки 5-8 раз;
- толкание ядра или набивной мяч вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей 8-10 раз;
- толкание ядра вперед - вверх и вперед — вниз 8-10 раз;
- толкание набивного мяча или ядра из положения сидя лицом к направлению метания 8-10 раз;
- имитация толкания ядра легким снарядом 8-10 раз;
- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- жим лежа.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

##### Задачи:

- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение мастерства в технике толкания ядра;
- индивидуализация технической подготовки.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- перебрасывание ядра из рук в руки 5-8 раз;
- толкание ядра или набивной мяч вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей 8-10 раз;
- толкание ядра вперед - вверх и вперед — вниз 8-10 раз;
- толкание набивного мяча или ядра из положения сидя лицом к направлению метания 8-10 раз;
- имитация толкания ядра легким снарядом 8-10 раз;
- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- жим лежа.

### **Психологической подготовки**

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части — идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств. Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов. Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом способе применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного

дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов и помех.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элементы риска в таких случаях вынуждают проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказыванию». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Спортсмен должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость самоприказ отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он так же должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаше всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных спортсменов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы,

Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждения, внушение, примеры авторитетных людей и др. В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

- Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетики в России

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины.

Виды дисциплин спорта ПОДА. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития дисциплин спорта ПОДА в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.

Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях Правила поведения на спортивных площадках и на дороге во время тренировки.

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

- Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся легкой атлетикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями легкой атлетикой. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростносиловые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость. Основы здорового образа жизни.

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

- Основы методики начального обучения и тренировки

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки легкоатлетов. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение

времени, подбор упражнений, чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

#### Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья легкоатлета. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

#### Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

#### Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговые протоколы.

#### Физиологические основы спортивной тренировки

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований,

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

#### Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Основы рекреационной Деятельности.

Понятие рекреация. Задачи и содержание адаптивной двигательной рекреации. Средства, методы и формы рекреации.

Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в легкой атлетике.

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплина легкая атлетика). Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей

физической подготовленности и развития двигательных качеств легкоатлета на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке легкоатлета. Ведущие качества легкоатлета: быстрота, сила, гибкость, выносливость др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании легкоатлета, и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного Дневника. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

## **Спортивная дисциплина НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

### Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки основными педагогическими принципами тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

### Базовая техника:

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой

- различные броски и подбрасывания;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту;
- набивание мяча на ракетке: стоя на месте, в движении, с поворотами, с изменением направления движения, бегом;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером или тренажером.

### 3. Овладение базовой техникой с работой ног:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

### 4. Овладение техникой ударов по мячу на столе:

- упражнения с придачей мячу вращения; удары по мячу ракеткой после отскока от пола; удары по мячу ракеткой без отскока от пола; удары по мячу ракеткой у тренировочной стенки; удары по мячу ракеткой при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация основных технических элементов: перед зеркалом без ракетки, с ракеткой; на простейших тренажерах;
- имитация передвижений в игровой стойке: влево-вправо, вперед-назад. По треугольнику;
- имитация ударов с замером времени.

#### Базовая тактика:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра с изменением полета мяча по длине, ширине, высоте и направлению вращения;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая».

#### Тренировочный этап.

Основными направлениями этапа начальной спортивной специализации является совершенствование правильной хватки исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева; проведение технической и тактической подготовки; обучение технике одиночных ударов.

#### Базовая техника:

1. Атакующие удары. Обучение технике выполнения ударов по диагонали и по прямой, из ближней зоны. Скорость и сила полета мяча должна быть различна.
2. Подставка. Обучение подставке по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке в передвижении.
3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении.
4. Накат. По мячам с нижним вращением, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно

6. Подача. Овладение подачей с верхним и нижним вращением, а также изучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи удара и подставки. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

#### Комбинационная техника.

Цель - научить нескольким вариантам комбинационной техники передвижений:

- подставка слева + атакующий удар справа;
- срезка (серия) + накат;
- атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны;
- подрезка справа + подставка слева.

#### Базовая тактика:

Развивать тактическое мышление, постепенно увеличивать вариативность направления и различное вращение мяча.

Соревновательная подготовка:

- стремительная подача с верхним вращением и контрудары справа по диагонали;
- стремительная подача с верхним вращением, активная подставка слева из левого угла;
- стремительная подача с верхним вращением, атакующий удар справа (серией);
- накат справа против подрезки справа или слева по центральной части стола;
- ограничить проведение соревнований по обычным правилам.

Основным направлением этапа спортивной специализации является проведение технической и тактической подготовки на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

#### Базовая техника:

1. Атакующий удар справа:
  - научиться выполнять удар внезапно и сильно;
  - научиться управлять ударом, изменяя его направление;
  - научиться выполнять удары со стола, из средней и дальней зон;
  - научиться варьировать силу ударов.
2. Подставка:
  - овладеть техникой выполнения блока по трем направлениям;
  - овладеть сочетанием техники ударов блок + топ-спин;
  - прием блоком из ближней и средней зоны.
3. Срезка. Овладеть срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю и ближнюю зону.
4. Накат. Стабильное выполнение накатов с обучением быстрому завершающему накату.

5. Подрезка:
  - стабильное выполнение срезки с изменением силы вращения и без вращения;
  - изменение направления при подрезке;
  - принимать мячи подрезкой из центральной зоны стола.
6. Топ-спин. Сформировать правильную технику выполнения топ-спина по диагонали.
7. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.
8. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, блоком, срезкой, подрезкой и т.д.
9. Передвижение. Научиться практически применять передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

Комбинационная техника:

- удар накатом по топ-спину после приема подставкой;
- после приема подачи провести двустороннюю атаку;
- удар накатом и завершающим ударом после серии срезов в передвижении;
- двусторонняя подрезка + атакующий удар справа;
- двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика:

1. Отражение мячей с различным направлением и вращением. Умение регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться подавать подачи короткие, в ближнюю зону, в сочетании с быстрыми атакующими ударами.
3. При приеме мяча подставкой выйти на острый завершающий удар.
4. Выполняя срезку, заставить соперника ошибиться и захватить инициативу, выполнив завершающий удар справа.
5. Переход от срезов к накатам и к завершающим ударам.
6. После серии накатов выполнить завершающий удар.
7. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контр-атака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка:

1. Произвольная подача + контрудары справа.
2. Произвольная подача + завершающий удар.
3. Подача по направлению + игра «треугольник».
4. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар.
5. Игра подрезкой против атакующих ударов.
6. Накат + завершающий удар.
7. Официальные соревнования.

## **Спортивная дисциплина ТХЭКВОНДО**

**Тхэквондо** - корейское боевое искусство. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. Характерная осо-

бенность тхэквондо - активное использование ног и рук в бою. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

В начале XX века Корея находилась под властью Японии, и мастерам корейских боевых искусств приходилось уходить в подполье. После освобождения Кореи от японской оккупации в 1945 году, боевые искусства начали выходить из подполья. Но этот период не прошел бесследно, некоторые техники сохранились, но духовно-философская традиция была утрачена. Залов было много, и число инструкторов, преподающих разные виды боевых искусств, тоже множилось, но мало кто из них серьезно знал историю своей школы и мог объяснить содержательную сторону ее традиции. По окончании войны 1950-1953 годов в Корее существовало очень много школ, в которых практиковались боевые искусства с самыми разными названиями: тхэсудо, субак, субак-до, квонбоп, тэгён, тансудо, тэквонбоп и так далее. До начала 60-х годов государство никак не вмешивалось в их деятельность. Перелом в государственной политике по этому вопросу наступил с приходом к власти президента Пак Чон Хи. В этот период впервые возникает стремление поставить боевые искусства на службу режиму, создав единую систему единоборства, которая находилась бы под контролем государства, в отличие от разрозненных направлений. Официального признания тхэквондо добилось лишь в 1955 году, после чего и начался его путь по спортивным аренам всего мира. За столь короткий срок тхэквондо приобрело невероятную популярность во всем мире. На сегодняшний день предпочтение этому виду спорта отдали более 40 млн. человек.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, тхэквондо получило широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения физических упражнений с элементами тхэквондо решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Тхэквондо содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись разнообразные упражнения, связанные с единоборствами, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование многообразия техники, гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, четкость действий исполнителя, делают тхэквондо эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных комбинаций из ударов, блоков, технических комплексов движений.

## **Особенности вида спорта лиц с ПОДА (тхэквондо). Специфика организации тренировочного процесса**

Этот вид спорта включен в программу Паралимпийских игр 2020 г. Достаточно часто встречается термин Паратхэквондо (встречаются варианты написания «паратхэквондо», «пара тхэквондо») – тхэквондо (вид спорта) для спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата – травмой или отсутствием рук. Правила соревнований, техника, площадка для соревнований, пояса спортсменов – как в обычном тхэквондо. Отличие заключается только в том, что удары в голову запрещаются. Если в обычном тхэквондо разрешается бить ногами в голову, то здесь по правилам бьют только в живот-корпус.

Важной ценностью тхэквондо являются правила этикета; правила, которые определяют поведение занимающегося и глубоко проникают в его сердце. Организации тхэквондо во всем мире берут за основу высокий уровень порядка и дисциплины в целях поддержания искренности. Искренность предполагает развитие у молодежи чувства ощущения ценностей и веры в то, что это крепкая основа для нравственности, которая так нужна сегодня миру. Тхэквондо развивает скромность в поведении, чувство собственного достоинства, организованность.

Этические ценности внутри системы тхэквондо воспитывают бескорыстность, порядочность и терпимость.

Развитие детей с поражением опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности. При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций, нарушение координации движений).

Основополагающие принципы спортивной тренировки распространяются и на подготовку детей и подростков с поражением опорно-двигательного аппарата. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию тренировочного процесса.

Тхэквондо содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись разнообразные упражнения, связанные с единоборствами, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование многообразия техники, гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, четкость действий исполнителя, делают тхэквондо эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных комбинаций из ударов, блоков, технических комплексов движений.

## **Классификация спортсменов в тхэквондо лиц с поражением ОДА**

### **Спорт класс K41**

У спортсмена класса K41 двусторонняя ампутация руки или дисмелия (врождённые аномалии конечностей) от плеча совмещенная с полной потерей руки и плечевой кости.

### **Спорт класс K42**

У спортсмена класса K42 односторонняя ампутация от плеча или дисмелия или двусторонняя ампутация выше локтя (2 конечности ампутированы выше локтя)

### **Спорт класс K43**

У спортсмена класса K43 двусторонняя ампутация, начиная с/ниже локтя. Длина руки, измеренная от акромиона (плечевая точка) до наиболее отдаленной точки пораженного локтя равна или короче в длине чем суммарная длина плечевой кости и радиуса непораженной руки. Двусторонняя дисмелия в суммарной длине верхних конечностей, измеренная от акромиона до наиболее отдаленной точки пораженной конечности является  $0,674 \times$  высоту в положении стоя. (руководство спортсменов МПК стр. 46)

### **Спорт класс K44**

Спортсмен класса K44 имеет (медицинское заключение): - неврологические нарушения (ЦНС, ПНС), моноплегию или двустороннюю/одностороннюю ампутацию в запястье.

### **Открытый класс**

В случае если уровень травмирования спортсмена не соответствует минимальным критериям (MDC) для спортсменов с физической недостаточностью в керуги, тогда спортсменам будет дана возможность участвовать в Открытом Классе (Оупен Класс).

В годичном учебно-тренировочном цикле тхэквондистов с поражением ОДА так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы тхэквондистов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

**Общеподготовительный этап** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

**Соревновательный этап.** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Переходный период.** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных

занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

### Режимы тренировочных нагрузок

Нагрузки в тренировочном процессе играют ведущую роль. Именно правильное дозирование тренировочной нагрузки позволяет подвести спортсмена к пику спортивной формы. Нагрузка в тренировочном процессе должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка в спортивной тренировке — это мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей.

Нагрузки делятся:

*по своему характеру* — на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

*по величине* — на малые, средние, большие, предельные;

*по направленности* — на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

*по координационной сложности* - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации; *по психической напряженности* - на более или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; тренировочных занятий, дней, микро-, мезо, макроциклов, периодов и этапов тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах; число тренировочных занятий и дней; соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

*Внутренняя сторона нагрузки* характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки

(он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния тхэквондо, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной подготовленности. У спортсменов высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у спортсменов разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня спортсменов и конкретного атлета. Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность тхэквондистов высокого класса исключительно интенсивна. Например, бегуны на средние дистанции могут стартовать в течение года 50 - 60 раз, прыгуны и метатели могут выступать в 25 - 30 соревнованиях, а спринтеры - в 20 - 25. К таким параметрам соревновательных нагрузок тхэквондист может подойти через многие годы систематической, последовательной, и регулярной работы в области профессионального занятия тхэквондо.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, ко-

торая во время тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки тхэквондистов с поражением опорно-двигательного аппарата характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей занимающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать направленность специализации тхэквондо, и его недостатки в физической подготовленности. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Нагрузки в тренировочном процессе имеют несколько видов:

**Прямолинейно-восходящая** динамика нагрузок. В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30–45% в год, а интенсивности – до 15–20%.

**Ступенчатая динамика нагрузок.** Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

**Волнообразная** - характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени. Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких категорий:

- а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;
- б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;
- в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в микроциклах тренировки (типа полугодных, годовых и многолетних).

**«Пилообразная»** - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но данную нагрузку нужно давать спортсменам с хорошим уровнем функциональной подготовленности. Иначе такая форма нагрузок отрицательно скажется на со-

стоянии здоровья, на росте спортивных достижений. Пилообразная нагрузка имеет высокую эффективность при подготовке спортсмена к соревнованиям в короткие сроки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

#### Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица с 9-10 лет, желающие обучаться тхэквондо, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов к занятиям тхэквондо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

#### Учебно-тренировочный этап (УТ).

Учебно-тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 12 лет, проявивших способности к тхэквондо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке. Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники тхэквондо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для тхэквондо;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья тхэквондистов.

Этап спортивного совершенствования (СС).

На этап зачисляются обучающиеся с 15 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение выполнения КМС на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для тхэквондистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья тхэквондистов;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

**Общая физическая подготовка**

Таблица № 15

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+
2	ходьба: с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы	+	+
3	ходьба в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук	+	+
4	различные виды бега (бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег; челночный бег; кроссовый бег)	+	+
5	прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе)	+	+
6	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту		+
7	метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)	+	+

8	скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);	+	+
9	гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки	+	+
10	комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом)	+	+
11	Упражнения на гимнастических снарядах на перекладине – повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+
12	упражнения со скакалкой	+	+
13	акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениям и ног; стойка на голове, на руках)	+	+
14	подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов)	+	+
15	спортивные игры (игры, вводящие в футбол, волейбол, баскетбол).	+	+

### Специальная физическая подготовка

Таблица № 16

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	работа до утомления в амуниции	+	+
2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке «Петушиные бои»	+	+
3	имитация ударов руками с эспандерами	+	+
4	выполнение ударов ногами и руками в амуниции и без неё	+	+
5	проведение боя с «тенью» в амуниции и без неё	+	+
6	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+
7	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 10 с	+	+
8	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника)	+	+
9	нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»	+	+
10	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+
11	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+
12	выполнение прыжков со скакалкой	+	+
13	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+
14	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+
15	нанесение ударов по движущемуся мешку	+	+
16	ведение условных боев с ограниченным количеством	+	+

	ударов, проведение спаррингов на ограниченной площадке		
17	упражнения для развития гибкости: наклоны, уклоны, махи ногами	+	+
18	упражнения для развития равновесия: продвижение вперед (56 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; комбинированные эстафеты; гимнастическое «колесо»; бег со сменой направления движения; быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге	+	+

### Технико-тактическая подготовка Тхэквондо

Таблица № 17

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	стойка ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия)	+	+
2	стойка ГУНУН СОГИ (шагающая стойка)	+	+
3	стойка НУНЦА СОГИ (атакующая стойка)	+	+
4	стойка НАРАНИ СОГИ (параллельная стойка)	+	+
5	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)		+
6	Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+
7	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+
8	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+
9	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+
10	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+
11	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+
12	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	
13	комбинации из простейших ударов руками и ногами		+
14	НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+
15	КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+
16	НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)		+
17	ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой)		+
18	САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)		+

## Общая физическая подготовка

Таблица № 18

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+	+	+	+
2	ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы;	+	+	+	+	+
3	общеразвивающие упражнения			+	+	+
4	ходьба в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, ходьба спиной вперед	+	+	+	+	+
5	бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег	+	+	+	+	+
6	бег на короткие дистанции; кроссовый бег; челночный бег	+	+	+	+	+
7	прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе	+	+	+	+	+
8	прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов				+	+
9	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту	+	+	+	+	+
10	упражнения в равновесии на бревне			+	+	+
11	элементарные прыжки на скакалке на месте на одной и двух ногах	+	+		+	+
12	прыжки на скакалке с изменениями положения ног			+	+	+
13	прыжки через вращающую скакалку на двух ногах с между скоком, с вращением назад; короткая скакалка: вращение скакалки сбоку				+	+
14	упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения рукам и, броски вверх, ловля мяча с поворотом и приседанием; ОРУ с набивным мячом; броски мяча одной и двумя руками (в прыжке)		+	+	+	+
15	упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине и кольцах - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+	+	+	+

16	акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо; стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках; переворот боком (левым, правым))	+	+	+	+	+
17	акробатические упражнения перекаты в сторону, назад из упора присев; различные кувырки; длинные кувырки с места и разбега; несколько кувырков вперед и назад; перевороты в сторону; сальто вперед, назад; упражнения с собственным весом; сгибание рук в упоре			+	+	+
18	кувырки на месте и в движении; длинные кувырки; кувырки через двух-четыре партнеров с изменением высоты				+	+
19	Серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения					+
20	прыжки на батуте					+
21	Упражнения с отягощениями: упражнения с гантелями и штангой				+	+
22	легкоатлетические упражнения: бег на скорость от 50 до 60 м; бег на выносливость 500 -1500 м; прыжки в длину и высоту; метание набивного мяча			+	+	+
23	легкая атлетика: бег на 30, 60 и 100 м; кросс от 500 до 3000 м; прыжки в длину и высоту; специальные беговые и прыжковые упражнения; метание набивных мячей и ядер различными способами					+
24	выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 10 * 5 м; кросс по песку и воде; выполнение специальных упражнений в воде				+	+
25	подвижные игры и эстафеты: подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость	+	+	+	+	+
26	эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов	+	+	+	+	+
27	спортивные и подвижные игры: спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч;			+	+	+
28	подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость			+		+
29	атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах					+

## Специальная физическая подготовка

Таблица № 19

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	работа до утомления с грузами средней величины; краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами	+	+	+	+	+
2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке	+	+	+	+	+
3	нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей	+	+	+	+	+
4	имитация ударов руками с эспандерами	+	+	+	+	+
5	выполнение ударов руками с гантелями и без них	+	+	+	+	+
6	выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них	+	+	+	+	+
7	проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них	+	+	+	+	+
8	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+	+	+	+
9	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25с	+	+	+	+	+
10	совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом: от защитных действий к атакующим и наоборот	+	+	+	+	+
11	выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	+	+	+	+	+
12	нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции	+	+	+	+	+
13	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же с утяжелителями	+	+	+	+	+
14	нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели»	+	+	+	+	+
15	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+	+	+	+
16	многораундовая работа на мешке	+	+	+	+	+
17	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+	+	+	+
18	ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	+	+	+	+	+
19	многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой	+	+	+	+	+

20	многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе	+	+	+	+	+
21	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+	+	+	+
22	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+	+	+	+
23	ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по доянгю и стараясь выгнать противника за линию доянга	+	+	+	+	+
24	ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов	+	+	+	+	+
25	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку				+	+
26	упражнения на снарядах (нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3-х мешках; поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°)	+	+	+	+	+
27	упражнения с партнером (выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног)	+	+	+	+	+
28	выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером	+	+	+	+	+
29	ведение условных боев с ограниченным количеством ударов	+	+	+	+	+
30	проведение спаррингов на ограниченной площадке	+	+	+	+	+
31	частая смена партнеров и темпа работы в парах	+	+	+	+	+
32	нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику	+	+	+	+	+
33	использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах	+	+	+	+	+
34	выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств общей физической подготовки	+	+	+	+	+
35	продвижение вперед (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем	+	+	+	+	+
36	продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением	+	+	+	+	+

	отрезков (4-5м)					
37	многоразовое выполнение наклонов, уклонов, махов ногами	+	+	+	+	+
38	комбинированные эстафеты	+	+	+	+	+
39	бег с резкими остановками и сменой направлений движений	+	+	+	+	+
40	продвижения вперед с резкими боковыми смещениями	+	+	+	+	+
41	быстрые приседания с выпрыгиванием вверх	+	+	+	+	+

### Технико-тактическая подготовка

Таблица № 20

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	стойка СОГИ (стойка приветствия)	+	+	+	+	+
2	обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+	+	+	+
3	стойка ГУНУН СОГИ (шагающая стойка)	+	+	+	+	+
4	стойка НУНЦА СОГИ (атакующая стойка)	+	+	+	+	+
5	стойка НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями)	+	+	+	+	+
6	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)	+	+	+	+	+
7	стойка АННУН СОГИ (стойка всадника)	+	+	+	+	+
8	стойка ГОДЖУН СОГИ (для направленных атакующих и защитных действий)		+	+	+	+
9	стойка ГОБУРИО СОГИ (используется как подготовительная для боковых и задних ударов ногами, а иногда — для выполнения защитных действий)		+	+	+	+
10	стойка ДВИТБАЛ СОГИ (стойка назади стоящей ноге)			+	+	+
11	стойка СОДЖИТ СОГИ (передняя высокая стойка)				+	+
12	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+	+	+	+
13	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+	+	+	+
14	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+	+	+	+
15	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+	+	+	+
16	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+	+	+	+
17	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	+	+	+	+
18	удар НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз)	+	+	+	+	+

19	удар СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук)	+	+	+	+	+
20	удар ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону)	+	+	+	+	+
21	удар ГОРО ЧАГИ (удар крюком пяткой стопы (или плоской поверхностью стопы в спарринге) сбоку от цели.)			+	+	+
22	удар БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ (удар полумесяцем)			+	+	+
23	удар ТОРО ЙОП ЧАГИ (удар ногой с разворота)			+	+	+
24	комбинации ударов руками и ногами	+	+	+	+	+
25	удары ногами в прыжке				+	+
26	блок НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+	+	+	+
27	блок КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+	+	+	+
28	блок НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)	+	+	+	+	+
29	блок ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой)	+	+	+	+	+
30	блок КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем)	+	+	+	+	+
31	блок САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)	+	+	+	+	+
32	блок САН ПАЛЬМОК МАКИ (при выполнении блока руки как бы изображают гору)	+	+	+	+	+
33	блок ДУ ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем с усилением второй рукой)	+	+	+	+	+
34	поединки – спарринги (масоги)		+	+	+	+
35	технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо	+	+	+	+	+
36	технические комплексы – хьенги: дхан-гун, юль-гук		+	+	+	+
37	технические комплексы – хьенги: джун-гун, тойге		+	+	+	+

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «бадминтон» (далее – бадминтон), «бочча» (далее – бочча), «легкая атлетика» (далее – легкая атлетика), «настольный теннис» (далее – настольный теннис), «тхэквондо» (далее-тхэквондо) основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки,

спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

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

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется МКУ ДО СШ «Олимп» 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 все-российского 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 МКУ ДО СШ «Олимп» самостоятельно.

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

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья; для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; 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) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица № 21*

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	360
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
6.	Насос для спортивной коляски	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Ракетка для бадминтона	штук	12
9.	Сетка для бадминтона	штук	3

10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Активная инвалидная коляска	штук	2
12.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	3
14.	Стойки для бадминтона	комплект	3
15.	Струна для ракетки для бадминтона бобина (200 м)	штук	2
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>			
16.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 2 кг)	комплект	2
17.	Каллипер	штук	2
18.	Лента для разметки	штук	200
19.	Мат гимнастический	комплект	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
21.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
22.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
23.	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2
24.	Рулетка	штук	3
25.	Секундомер	штук	1
26.	Судейский набор	комплект	1
27.	Электронные весы	штук	1
28.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
29.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
30.	Тест для проверки мячей	комплект	1
31.	Часы электронные шахматные	штук	2
32.	Экспандер трубчатый	комплект	1
33.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
34.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2
<b>Для спортивной дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>			
35.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
36.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
37.	Брус для отталкивания	штук	2
38.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Булава для метаний («Клаб»)	штук	2
40.	Буфер для остановки ядра	штук	2
41.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
42.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	6
43.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	6
44.	Гимнастическое кольцо	штук	3
45.	Гири спортивные 8,12,16, 24, 32 кг	комплект	4
46.	Грабли	штук	3
47.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
48.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
49.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
50.	Диск массой 1,5 кг	штук	10

51.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
52.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
53.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
54.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
55.	Доска информационная	штук	2
56.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
57.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
58.	Коврик гимнастический	штук	12
59.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
60.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
61.	Колокол сигнальный	штук	1
62.	Коляска трековая	штук	3
63.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
64.	Конус высотой 15 см	штук	50
65.	Конус высотой 30 см	штук	50
66.	Копье массой 400 г	штук	12
67.	Копье массой 500 г	штук	12
68.	Копье массой 600 г	штук	20
69.	Копье массой 700 г	штук	10
70.	Копье массой 800 г	штук	10
71.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
72.	Круг для места метания диска	комплект	3
73.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
74.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
75.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
76.	Мяч для метания 140 г	штук	20
77.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 6 кг	комплект	10
78.	Мяч теннисный	штук	10
79.	Гаечные ключи	комплект	1
80.	Шестигранники	комплект	1
81.	Насос высокого давления	штук	2
82.	Насос для накачивания колес	штук	5
83.	Обруч для ведущего колеса размеры 32,34,36,38,40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
84.	Ограждение для метания диска	штук	3
85.	Палочка эстафетная	штук	4
86.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
87.	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
88.	Перекладина гимнастическая	штук	1
89.	Перекладина низкая	штук	1

90.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
91.	Пистолет стартовый	штук	2
92.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
93.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
94.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
95.	Помост тяжелоатлетический 2,8х2,8 м	штук	3
96.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
97.	Резина для перчаток лист 30х40 см		10
98.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
99.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
100.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
101.	Рулетка 10 м	штук	5
102.	Рулетка 20 м	штук	5
103.	Рулетка 50 м	штук	5
104.	Рулетка 100 м	штук	2
105.	Свисток	штук	1
106.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
107.	Сектор для толкания ядра	штук	1
108.	Секундомер	штук	6
109.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
110.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
111.	Скакалка гимнастическая	штук	5
112.	Скамейка гимнастическая	штук	6
113.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
114.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
115.	Станок для выполнения метаний	штук	4
116.	Стартовые колодки	штук	12
117.	Стенка гимнастическая	штук	2
118.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
119.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
120.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
121.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
122.	Технический фен	штук	1
123.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
124.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
125.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
126.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

127.	Указатель направления ветра	штук	4
128.	Флажки белый и красный	комплект	7
129.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
130.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
131.	Электромегафон	штук	1
132.	Эспандер ленточный	штук	1
133.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
134.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
135.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
136.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
137.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
138.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
139.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)</b>			
140.	Бортик разделительный	штук	12
141.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
142.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
143.	Колесо имитационное	штук	2
144.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
145.	Координационная лесенка для бега	штук	1
146.	Ловушка для мячей	штук	4
147.	Массажный ролик	штук	2
148.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
149.	Мяч для настольного тенниса	штук	600
150.	Перекладина гимнастическая	штук	2
151.	Подставка под мячи	штук	4
152.	Ракетка для имитации	штук	2
153.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
154.	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
155.	Сачок для сбора мячей	штук	4
156.	Секундомер	штук	2
157.	Скакалка	штук	6
158.	Скамейка гимнастическая	штук	3
159.	Стенка гимнастическая	штук	3
160.	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
161.	Теннисный мяч	штук	10
162.	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
163.	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
164.	Фишки (конусы)	комплект	1
165.	Эластичная лента (эспандер)	штук	4
<b>Для спортивной дисциплины тхэквондо (I, II, III функциональные группы)</b>			
166.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1

167.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
168.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
169.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
170.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
171.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
172.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
173.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
174.	Измерительная рулетка	штук	1
175.	Конус тренировочный	комплект	1
176.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
177.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
178.	Макивара – щит большая	штук	6
179.	Макивара средняя	штук	12
180.	Маркеры для тренировок	комплект	1
181.	Мат гимнастический	штук	2
182.	Мешок боксерский	штук	2
183.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
184.	Мяч баскетбольный	штук	1
185.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
186.	Мяч футбольный	штук	1
187.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «до-дзянг» (12x12 м)	комплект	1
188.	Насос универсальный с иглой	штук	1
189.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
190.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
191.	Платформа балансировочная	штук	1
192.	Подвесная система для мешков	комплект	2
193.	Подушка балансировочная	штук	1
194.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
195.	Свисток	штук	1
196.	Секундомер	штук	1
197.	Скакалка гимнастическая	штук	12
198.	Скамейка гимнастическая	штук	2
199.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
200.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
201.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
202.	Стенка гимнастическая	штук	2
203.	Степ - платформа	штук	12
204.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
205.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
206.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
207.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
208.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
209.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
210.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12

211.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
209.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
210.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1
211.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
212.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

### Обеспечение спортивным инвентарем

Таблица № 22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (I,II,III функциональные группы)</b>									
1.	Активная инвалидная коляска для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
2.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	180	1	360	1
3.	Ракетка для бадминтона	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
4.	Струна для ракетки (200м)	бобина	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>									
5.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1

6.	Рампа(желоб для игры в бочча)	штук	на обучающ егося	1	1	1	1	1	1
7.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающ егося	1	1	1	1	1	1
8.	Электрическое или механическое инвалидное кресло- коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	2
<b>Для спортивной дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>									
9.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающ егося	1	1	1	1	1	1
10.	Кепка	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
11.	Комбинезон беговой	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
13.	Костюм зимний спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1
14.	Костюм летний спортивный	штук	на обучающ егося	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм парадный спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	2
16.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1
18.	Лосины спортивные	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1
19.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающ егося	1	1	2	1	3	1

20.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
21.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
22.	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
23.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
24.	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки для бег и прыжков	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
25.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
26.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
27.	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
28.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
29.	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
30.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
31.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
32.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
33.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

34.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I,II,III функциональные группы)</b>									
35.	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
36.	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
37.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1	200	1
38.	Основание ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
39.	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	-	-	-	-
40.	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	1	12	1
<b>Для спортивной дисциплины тхэквондо (I,II,III функциональные группы)</b>									
41.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
42.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
43.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
44.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
45.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
46.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
47.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

48.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
49.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №23

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (I,II,III функциональные группы)</b>									
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки игровые для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Носки	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.	Рюкзак спортивный	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
7.	Спортивные брюки	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Сумка-чехол для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
11.	Сумка-чехол для транспортировки коляски-	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
12.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
14.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
15.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>									
17.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
18.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
19.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
20.	Кроссовки	пар	на обучающ	-	-	1	1	1	1

			егося						
21.	Носки	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1
22.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2
23.	Сумка спортивная	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1
24.	Футболка	штук	на обучающ егося	1	2	1	1	2	1
25.	Шорты спортивные	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>									
26.	Бинты кистевые	пар	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1
27.	Булава для метания (клуб)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
28.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	4	1	4	1
29.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	4	1	4	1
30.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
31.	Диск для метания	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
32.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1
33.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	2

34.	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	2
35.	Коляска трековая	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	2
36.	Копье	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
37.	Гаечные ключи для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	3
38.	Шестигранники для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	3
39.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	3
40.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
41.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
42.	Протез специализированный спортивный	Комплек т	на обучающ егося	1	3	1	2	1	2
43.	Станок для метания сидя	штук	на обучающ егося	1	3	1	2	1	2
44.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	3
45.	Ядро	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I,II,III функциональные группы)</b>									
46.	Кепка	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1
47.	Соревновательная форма	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1

48.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
49.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
50.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	1	1
52	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	4	1
53	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
54	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
55	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
56	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	1
57	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
58	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
59	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
60	Фиксатор коленного сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
61	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
62	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
63	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

64	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
----	-------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---

### **Кадровые условия реализации Программы**

1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

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

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Список литературы:**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 года №1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС. 1977
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
4. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988
5. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. 20. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
8. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
9. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
10. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
11. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
12. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: ФиС, 1980
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.46
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой – М.: ФиС, 1984
16. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург 2008г.

17. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС., 1991.
18. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972 г.
19. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
20. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6
21. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г.
22. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.
23. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007.
24. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
25. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ 2009г.
26. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. – С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев – М.: «Советский спорт» 2007 159
27. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
28. Ли Сун Ман, Рике Г. Современное тхэквондо / учебное пособие: М - Изд-во: Феникс, 2010 г., 350стр.
29. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
30. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки – М.: ГЦОЛИФК, 1972 г.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС,
32. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами - 2010.
33. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
34. Павлов С.В. Спортивное тхэквондо – Челябинск: УГАФК, 2003. – 94 стр.
35. Подборка ежеквартальных журналов «Адаптивная физическая культура» (Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптивная физическая культура. - 2010. № 4. С. 9-10 Совершенствование техники смены этапа в эстафетном плавании / М.Д. Мосунова; Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко, К.Н. Павлюкевич // Ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура № 4 (48), 2011 год. – С.38-40.)
36. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта - Царик А.В., сборник, М., 2009. 34. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006. 35. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты

Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

37. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : Учебнометодическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 156 Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г

38. Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил";

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

40. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.

41. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с.

42. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

43. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

44. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (приказ Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 10);

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

46. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» автор – составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г  
1991

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

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

49. Чой Сунгмо Азбука тхэквондо: М- Изд-во: Феникс, 2007 г., 64 стр.

50. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.

51. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. М - Изд-во: Феникс, 2007 г., 800 стр.

52. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие: М – Изд-во: Физическая культура, 2009 г., 176 стр.

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки**

1. Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: [www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/](http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/)

3. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом:  
[www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)
4. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)
5. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org) Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
6. Европейский Паралимпийский Комитет: [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)
7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата:  
[www.fpoda.ru](http://www.fpoda.ru)
8. Благотворительный фонд «Точка опоры»: <http://www.fondopora.ru>
9. Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru>
10. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
11. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
12. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга:  
[www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)
13. НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru>
14. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft-notes.spb.ru](http://www.lesgaft-notes.spb.ru)
15. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrickbook.ru/podborka-knig-po-Dcp>
16. Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна» -  
<http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>
17. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>
18. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга:  
[www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)
19. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru>
20. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>

## Примерный годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины бадминтон (I, II, III функциональная группа)

Таблица №24

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	105	106	135	130	110	110
2.	Специальная физическая подготовка	50	48	130	140	125	150
3.	Техническая подготовка	120	112	231	210	273	300
4.	Тактическая подготовка	8	10	38	42	52	62
5.	Психологическая подготовка	8	10	18	20	28	35
6.	Теоретическая подготовка	6	7	19	19	24	30
7.	Участие в спортивных соревнованиях	7	9	18	22	37	45
8.	Инструкторская и судейская практика	4	5	10	14	35	45
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	25	27	44	55
Общее количество часов в год		312	312	624	624	728	832

**Примерный годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины бочча (I функциональная группа)**

*Таблица №25*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	20	30	33	33	57	75
2.	Специальная физическая подготовка	40	58	75	75	95	105
3.	Техническая подготовка	75	90	122	122	168	220
4.	Тактическая подготовка	40	55	95	95	130	160
5.	Психологическая подготовка	25	32	41	41	35	45
6.	Теоретическая подготовка	22	29	32	32	44	55
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	20	20	38	40
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	15	15	20	20
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	35	35	37	60
Общее количество часов в год		234	312	468	468	624	780

**Примерный годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины легкая атлетика (I, II, III функциональная группа)**

*Таблица №26*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	168	213	220	305	305	351
2.	Специальная физическая подготовка	65	110	157	180	290	298
3.	Техническая подготовка	35	48	95	125	170	200
4.	Тактическая подготовка	4	6	9	10	21	28
5.	Психологическая подготовка	10	14	19	26	50	55
6.	Теоретическая подготовка	5	6	14	17	23	25
7.	Участие в спортивных соревнованиях	20	14	21	28	36	44
8.	Инструкторская и судейская практика			15	15	18	15
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	22	22	23	24
Общее количество часов в год		312	416	572	728	936	1040

**Примерный годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональная группа)**

*Таблица №27*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	122	120	215	210
2.	Специальная физическая подготовка	70	69	180	175	254	254
3.	Техническая подготовка	94	95	138	134	160	160
4.	Тактическая подготовка	5	6	22	24	39	39
5.	Психологическая подготовка	4	5	14	16	24	24
6.	Теоретическая подготовка	6	5	13	15	40	40
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	14	18	26	26
8.	Инструкторская и судейская практика	3	4	13	15	14	14
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	15	17	24	24
Общее количество часов в год		312	312	624	624	832	832

**Примерный годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины тхэквондо «ПОДА – весовая категория», «ПОДА - пхумсэ»  
(I, II, III функциональная группа)**

Таблица №28

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	2-3	2,5-4	3-4
		Наполняемость групп (человек)					
		ПОДА - Пхумсэ / ПОДА - вес.кат. 9/8	ПОДА - Пхумсэ / ПОДА - вес.кат 9/9	ПОДА - Пхумсэ / ПОДА - вес.кат 6/8	ПОДА - Пхумсэ / ПОДА - вес.кат 5/6	ПОДА - Пхумсэ / ПОДА - вес.кат 5/6	
		1.	Общая физическая подготовка	84-109	109-112	112-119	112-169
2.	Специальная физическая подготовка	28-43	43-75	75-93	93-144	144-159	159-225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	9-26	26-41	41-93	93-149
4.	Техническая подготовка	94-132	132-172	172-198	198-326	326-345	345-395
5.	Тактическая подготовка	5	5-7	7-10	10-18	18-21	21-31

6.	Теоретическая подготовка	5	5-7	7-10	10-18	18-21	21-31
7.	Интегральная подготовка	4	4-8	8-10	10-17	17-21	21-31
8.	Психологическая подготовка	5	5-7	7-11	11-20	20-21	21-31
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-3	3-7	7	7-9	9-10
10.	Инструкторская практика	-	3-4	6-8	8-16	16-37	37-49
11.	Судейская практика	-	3-4	6-8	8-16	16-23	23-49
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-10	10-20	20-23	23-49
13.	Восстановительные мероприятия	3	3-4	4-10	10-20	20-23	23-49
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-832	832-936	936-1248

Календарный план воспитательной работы по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

Таблица №29

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> </ul>	В течение года	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>		
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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).</p>	В течение года	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>				
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	В течение года	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

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	В течение года	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
4.2.	Социализация и абилитация обучающихся	Участие в юнифайд-мероприятиях Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: конкурсы, тематические праздники	В течение года	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

5.	<b>Психологическая подготовка</b>			
5.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку</p>	<p>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>В течение года</p>	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

## План проведения антидопинговых мероприятий

Таблица №30

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	Декабрь	Заместитель директора
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Декабрь	Заместитель директора
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	Декабрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора, отдел кадров
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУ-САДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели, спортсмены
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Заместитель директора
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности с обучающимися	В течение года согласно тематическому плану	Тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

## Тематический план антидопинговых мероприятий

Таблица №31

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Обучающийся	1 раз в год	
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	Тренер-преподаватель	1 раз в год	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон		Международный день Чистого Спорта	Обучающийся	Апрель
			Всероссийский антидопинговый диктант	Обучающийся	Апрель
Тренировочный этап	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Тренер-преподаватель	1 раз в год	

(до 2 лет обучения)

Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и и последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Обучающийся	Апрель
	Всероссийский антидопинговый диктант	Обучающийся	Апрель
Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Обучающийся	1 раз в год
Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Теоретическое занятие	<p>1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы</p> <p>2.Допинг как глобальная проблема современного спорта</p> <p>3.Характеристика допинговых средств и методов</p> <p>4.Наказания за нарушение антидопинговых правил</p> <p>5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</p> <p>6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов</p> <p>7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</p>	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Обучающийся	Апрель
	Всероссийский антидопинговый диктант	Обучающийся	Апрель
Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Обучающийся	1 раз в год
Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Теоретическое занятие	<p>1. Допинг как глобальная проблема современного спорта</p> <p>2. Предотвращение допинга в спорте</p> <p>3. Допинг-контроль</p> <p>4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга</p> <p>5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике</p> <p>6. Основы методики антидопинговой профилактики</p>	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Обучающийся	Апрель
	Всероссийский антидопинговый диктант	Обучающийся	Апрель
Теоретическое занятие	<p>1. Запрещенный список.</p> <p>2. Права и обязанности спортсменов согласно Всемирного антидопингового кодекса</p> <p>3. Риски и последствия использования биологически активных добавок</p>	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		4.Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств		
--	--	---	--	--