

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БОГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»  
(МБУ ДО БГО «СШОР»)**

ПРИНЯТА  
Решением  
Педагогического совета  
МБУ ДО БГО «СШОР»  
Протокол № 04  
От 17.04 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директором МБУ ДО БГО «СШОР»  
О.А. Медведев  
Приказ № 207-00 от 17.04 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по  
«Адаптивной физической культуре»**

Разработана на основе  
Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084  
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт  
лиц с поражением ОДА»  
Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051  
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт  
глухих»

Ногинск, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>I. Общие положения</b> .....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	3
<b>III. Система контроля</b> .....	4
<b>IV. Рабочая программа по Адаптивной физической культуре: «спорт лиц с поражением ОДА», «спорт глухих»</b> .....	6
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	5
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	50
<b>Приложение №1. Календарный план воспитательной работы</b> .....	55
<b>Приложение №2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b> .....	58
<b>Приложение № 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по адаптивной физической культуре: «спорт лиц с поражением ОДА», «спорт глухих»</b> .....	60
<b>Приложение № 4. 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 адаптивной физической культуре: «спорт лиц с поражением ОДА», «спорт глухих»</b> .....	63
<b>Приложение № 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по адаптивной физической культуре: «спорт лиц с поражением ОДА», «спорт глухих»</b> .....	66
<b>Приложение № 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по адаптивной физической культуре: «спорт лиц с поражением ОДА», «спорт глухих»</b> .....	69
<b>Приложение №7. Учебно-тематический план</b> .....	72
<b>Приложение № 8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки</b> .....	78
<b>Приложение №9. Обеспечение спортивной экипировкой</b> .....	84

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по адаптивной физической культуре предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лиц с поражением ОДА, с поражением слуха, с учетом совокупностей минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта «спорт лиц с поражением ОДА» утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084, «спорт глухих» утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 №1051.

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1 («спорт глухих»), таблице №2 («спорт для лиц с поражением ОДА»).

*Таблица №1 («спорт глухих»)*

**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**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	12
			Свыше года	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	13	3	

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
<i>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</i>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	9
			Свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	

*Таблица №2 («спорт лиц с поражением ОДА»)*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
			II	
			I	
<i>Для спортивной дисциплины настольный теннис</i>				
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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
			II	
			I	
			II	
<i>Для спортивной дисциплины плавание</i>				
		7	III	6

Этап начальной подготовки	не ограничивается		II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
			II	
			I	

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующих для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА указаны в таблице №3.

Таблица №3

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей	Академическая гребля: «PR1». Бадминтон: «WH1», «WH2». Баскетбол на колясках: «1.0», «1.5», «2.0», «2.5». Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4». Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1». Волейбол сидя: «VS1». Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11». Гребля на байдарках и каноэ: «KL1», «VL1». Дартс «W1». Конный спорт: «Grade 1», «Grade2». Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на

		<p>спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих</p>	<p>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». Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12». Настольный теннис: «1», «2», «3», «4». Парусный спорт: «1». Пауэрлифтинг: «PO». Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4». Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C». Регби на колясках: «0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5». Спортивное ориентирование: «01»-«03». Стендовая стрельба: «SG-S». Стрельба из лука: «W1», «W2». Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&amp;F1». Теннис на колясках: «Quad Class», «Open Class». Триатлон: «PTWC1», «PTWC2». Фехтование: «Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)». Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
--	--	---	--

		<p>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 (обучающийся не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым обучающимся может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых</p>	<p>Академическая гребля: «PR2». Бадминтон: «SL3». Баскетбол на колясках: «3.0», «3.5», «4.0». Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H4», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3». Волейбол сидя: «VS1». Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12». Гребля на байдарках и каноэ: «KL2», «VL2». Дартс «W2». Конный спорт: «Grade3», «Grade4». Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62». Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12». Настольный теннис: «5», «6», «7», «8». Парусный спорт: «2», «3», «4», «5», «6».</p>

		<p>лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных</p>	<p>Пауэрлифтинг: «PO». Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8». Пулевая стрельба: «SH2-B», «SH2-C» Сноуборд: «SB-LL1», «SB-UL». Спортивное ориентирование: «O1»-«O3». Стендовая стрельба: «SG-L». Стрельба из лука: «W2», «Standing class». Танцы на колясках: «SC2», «SD2», «L&amp;F2». Теннис на колясках: «Open Class». Триатлон: «PTS2», «PTS3». Фехтование: «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)». Футбол ампутантов: «An Amputee», «Les Autres». Хоккей-следж: «IH». Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
--	--	---	---



		соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных	Академическая гребля: «PR3-PI». Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6». Баскетбол на колясках: «4.0», «5.0». Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «C4», «C5». Волейбол сидя: «VS2». Горнолыжный спорт: «LW4», «LW6/8», «LW9-2». Гребля на байдарках и каноэ: «KL3», «VL3». Дартс: «ST». Конный спорт: «Grade5». Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64». Лыжные гонки и биатлон: «LW4», «LW6», «LW8», «LW9». Настольный теннис: «9», «10». Парусный спорт: «7». Пауэрлифтинг: «PO». Плавание: «S/SB/SM9», «S/SM10»; Пулевая стрельба: «SH2-A». Сноуборд: «SB-LL2», «SB-UL». Спортивное ориентирование: «O4»-«O6». Стеновая стрельба: «SG-U», «SG-L». Стрельба из лука: «Standing class». Теннис на колясках: «Open

		<p>движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	<p>Class». Триатлон: «PTS4», «PTS5». Фехтование: «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)». Футбол ампутантов: «An Amputee», «Les Autres». Хоккей-следж: «IH». Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
--	--	--	--

5. Объем Программы представлен в таблице №4 («спорт глухих»), таблице №5 («спорт для лиц с нарушением ОДА»)

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

*Таблица №4 («спорт глухих»)*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной 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		
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
Количество часов в неделю	-	-	10	-	-	-
Общее количество часов в год	-	-	520	-	-	-

*Таблица №5 («спорт лиц с поражением ОДА»)*

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис</b>							
Количество часов в неделю	6	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год	312	-	-	-	-	-	-
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>							
Количество часов в неделю	6	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год	312	-	-	-	-	-	-

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

учебно-тренировочные занятия проходят в виде групповых, индивидуальных, фронтальных и смешанных видах (формах) обучения;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специально учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице №6.

*Таблица №6*

### Учебно- тренировочные мероприятия

№ п/п	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	

	медицинского обследования			
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	

спортивные соревнования указаны в таблице №7 («спорт глухих»), таблице №8 («спорт для лиц с поражением ОДА»).

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №7 («спорт глухих»)

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	1	3	4
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	1	2	3	3
Основные	1	2	3	3

Таблица №8 («спорт лиц с нарушением ОДА»)

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	2	3	4
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам видов спорта «спорт глухих», «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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется 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.

7. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, в так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп рассчитывается на 52 недели в год. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №9 («спорт глухих»), таблице №10 («спорт лиц с поражением ОДА»).

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

Таблица №9 («спорт глухих»)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трёх лет	Свыше трёх лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.	Общая физическая подготовка (час)	-	113	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка (час)	-	88	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	26	-	-	-
4.	Техническая подготовка (час)	-	129	-	-	-

5.	Теоретическая подготовка (час)	-	21	-	-	-
6.	Тактическая подготовка (час)	-	70	-	-	-
7.	Психологическая подготовка (час)	-	24	-	-	-
8.	Тестирование и контроль (час)	-	6	-	-	-
9.	Инструкторская практика (час)	-	5	-	-	-
10.	Судейская практика (час)	-	5	-	-	-
11.	Медицинские мероприятия, (час)	-	5	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия (час)	-	5	-	-	-
13.	Интегральная подготовка (час)	-	20	-	-	-
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
1.	Общая физическая подготовка (час)	-	149	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка (час)	-	156	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	16	-	-	-
4.	Техническая подготовка (час)	-	129	-	-	-
5.	Теоретическая подготовка (час)	-	6	-	-	-
6.	Тактическая подготовка (час)	-	12	-	-	-
7.	Психологическая подготовка (час)	-	6	-	-	-
8.	Тестирование и контроль (час)	-	6	-	-	-
9.	Инструкторская практика (час)	-	5	-	-	-
10.	Судейская практика (час)	-	5	-	-	-
11.	Медицинские мероприятия, (час)	-	5	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия (час)	-	5	-	-	-
13.	Интегральная подготовка (час)	-	20	-	-	-

Таблица №10 («спорт для лиц с поражением ОДА»)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (час)	119	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка (час)	69	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	9	-	-	-
4.	Техническая подготовка (час)	94	-	-	-
5.	Теоретическая подготовка (час)	3	-	-	-
6.	Тактическая подготовка (час)	3	-	-	-
7.	Психологическая подготовка (час)	3	-	-	-

8.	Тестирование и контроль (час)	-	-	-	-
9.	Инструкторская практика (час)	3	-	-	-
10.	Судейская практика (час)	3	-	-	-
11.	Медицинские мероприятия, (час)	3	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка (час)	-	-	-	-
Для спортивной дисциплины плавание					
1.	Общая физическая подготовка (час)	112	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка (час)	50	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	9	-	-	-
4.	Техническая подготовка (час)	93	-	-	-
5.	Теоретическая подготовка (час)	18	-	-	-
6.	Тактическая подготовка (час)	6	-	-	-
7.	Психологическая подготовка (час)	12	-	-	-
8.	Тестирование и контроль (час)	3	-	-	-
9.	Инструкторская практика (час)	3	-	-	-
10.	Судейская практика (час)	3	-	-	-
11.	Медицинские мероприятия, (час)	3	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка (час)	-	-	-	-

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно- тренировочных групп.

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

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

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



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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно- тренировочных мероприятий в спортивных соревнованиях.

8. Рекомендуемый календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 1.

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним представлен в Приложении № 2.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная

антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
- 2) Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
- 11) Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Обучающийся - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к обучающемуся, который не является обучающимся ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «обучающийся». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ обучающимся является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### 10. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Обучающиеся могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

*на этапе начальной подготовки:*

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранять;

*на учебно-тренировочном этапе:*

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;

- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества обучающегося (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);

- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части.

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на учебно-тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;

- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;

- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале учебно-тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до обучающихся высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Обучающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Спортивная медицина для обучающихся с ограниченными физическими возможностями включает в себя медицинское обеспечение обучающихся-инвалидов в параолимпийском и сур олимпийском спорте, а также в специальной Олимпиаде. В отличие от медицинского обеспечения здоровых обучающихся, к спортивной медицине для лиц с ограниченными физическими возможностями предъявляют особые требования.

*Главные направления данного вида медицинской деятельности:*

- систематический контроль состояния здоровья обучающегося с ограниченными физическими возможностями;
- оценка соответствия физических нагрузок состоянию здоровья;
- профилактика и лечение заболеваний и травм, медицинская реабилитация;
- восстановление;
- медицинская классификация обучающихся.

*В медицинском обеспечении спорта инвалидов можно выделить несколько основных направлений:*

- динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья обучающихся-инвалидов;
- оформление соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и спортивным соревнованиям;
- оказание первичной медико-санитарной помощи и специализированной медицинской помощи во время занятий и соревнований;
- восстановление, сохранение и расширение функциональных и специальных возможностей обучающегося-инвалида для достижения лучших спортивных результатов;
- реабилитация после травм и заболеваний.

Важная задача исследования функционального состояния организма поиск методов его диагностики, особенно таких, которые позволяют прогнозировать изменение эффективности деятельности обучающегося, а также разработка методов экспресс-диагностики функциональной готовности обучающихся во время учебно-тренировочных сборов.

В реальных ситуациях учебно-тренировочной работы и участия в состязаниях функциональное состояние обучающегося-инвалида изменяется под влиянием целого ряда связанных между собой и независимых воздействий. При этом реакция обучающегося выражается в разнообразных изменениях его физиологических и личностно-психологических характеристик.

Функциональное состояние организма понимается как интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение его деятельности. Оно проявляется через вегетативную (энергетический, или обеспечивающий, уровень

функционирования), соматическую (мышечную) и психофизиологическую сферы функционирования.

Представление о функциональном состоянии организма, а тем более о функциональной готовности, нельзя получить в результате изучения одного или нескольких показателей какой-то функциональной системы или даже одной сферы функционирования. Подмена понятия функционального состояния организма представлением о какой-либо функциональной системе при проведении исследований существенно сужает возможности оценки функциональной готовности организма обучающегося и прогноза успешности его соревновательной деятельности.

Для определения функционального состояния организма обычно применяют комплекс функциональных проб и тестов, позволяющих оценить различные уровни функционирования:

- энергетический (состояние вегетативных систем);
- исполнительский (состояние мышечной системы, особенно психомоторики и психомоторной организации);
- управляющий (психофизиологические процессы).

Энергетический уровень функционирования, или вегетативную сферу, оценивают по показателям состояния вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, системы крови). Эта оценка должна проводиться как в состоянии покоя, так и под воздействием функциональных нагрузочных проб.

Для оценки исполнительского уровня функционирования (соматической сферы) применяют показатели, характеризующие мышечную и центральную нервную систему (преимущественно показатели психомоторики и психомоторной координации). Психомоторные показатели оцениваются с помощью различных приборов.

Управляющий уровень функционирования оценивается по показателям особенности мышления, памяти, внимания, скорости переработки информации.

Оценка функционального состояния организма обучающегося в параолимпийских и сур олимпийских видах спорта позволяет в определенной степени оценить его функциональные резервы, обуславливающие уровень развития тактико-технического мастерства и эффективности соревновательной деятельности в целом. При этом энергетический уровень функционирования – основа для физической подготовленности. Разница между показателями энергетики и физической подготовленности может в достаточной степени свидетельствовать о волевых качествах обучающегося.

Психофизиологическая сфера (психика) – основа для построения программ действия и реализации творческих замыслов тренеров-преподавателей и обучающихся.

Обычно выделяют три типа критериев, с помощью которых можно оценить функциональное состояние обучающегося:

- физиологические;

- поведенческие;
- субъективные.

Следует учитывать, что в конкретных спортивных дисциплинах предъявляются различные требования к уровню функциональной подготовленности обучающегося-инвалида.

Для определения уровня работоспособности обучающегося и резервных возможностей его организма могут использоваться следующие методы:

- газометрический;
- электрокардиографический;
- пульсометрический;
- биохимический;
- эхокардиографический.

Газометрический метод исследования включает в себя изучение процентного содержания O<sub>2</sub> и CO<sub>2</sub> в выдыхаемом воздухе, а также изучение минутного объема дыхания. С помощью данного метода определяют:

- максимальное потребление кислорода и максимальный кислородный долг в абсолютных и относительных значениях (расчет ведется на килограмм массы тела, активной массы или поверхности тела);
- максимальную легочную вентиляцию;
- аэробный и анаэробный пороги энергетического обмена;
- критическую мощность работы.

Электрокардиографический метод дает возможность оценить функциональное состояние сердечной деятельности (функция автоматизма, функция возбудимости и проводимости сердца, сократительная способность) в состоянии покоя и после нагрузки.

Пульсометрический метод включает регистрацию ЧСС в течение всего тестирования и осуществляется с помощью пульсо- или телеметрической аппаратуры. Метод дает срочную информацию об адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и ее переносимости, а также позволяет оценить экономичность и эффективность работы сердца по кислородному пульсу.

Биохимические методы исследования служат для определения содержания в крови молочной кислоты, параметров кислотно-щелочного равновесия, неорганического фосфора, креатинина, ионов магния и др.

Исследование морфофункционального состояния сердца производится главным образом у представителей циклических видов спорта.

Данный раздел исследования дает информацию об особенностях развития сердца и его производительности. Методика исследования включает в себя ультразвуковую эхо локацию сердца и ритмо-кардиографию.

В ходе диспансеризации специалисты заполняют врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения занимающегося, также данные могут заноситься в электронную медицинскую карту занимающегося. В зависимости от комплексной оценки общего функционального состояния организма,



состояния здоровья и возможной динамики его изменения ставят диагноз в соответствии с медицинской классификацией.

При оценке состояния здоровья в соответствии с медицинской классификацией выделяют четыре группы обучающихся:

- здоровые;
- практически здоровые;
- с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими учебно-тренировочный процесс;
- с заболеваниями, требующими отстранения от занятий спортом (занятий и / или соревнований).

Следует учитывать, что электрокардиограмма (ЭКГ) здоровых высококвалифицированных обучающихся характеризуется в исходном состоянии синусовой брадикардией, соответствием фактической и «должных» величин электрической систолы, нормальным положением электрической оси сердца или некоторым ее изменением и электрической позицией сердца, связанными с физиологической гипертрофией обычно левого желудочка сердца. Атриовентрикулярная проводимость при выраженной брадикардии может быть на верхней границе нормы. Возможна изолированная неполная блокада правой ветви пучка Гиса.

Тщательная комплексная клиническая оценка требуется при обнаружении на ЭКГ в исходном состоянии следующих изменений:

- синусовая тахикардия;
- резко выраженная синусовая аритмия;
- атриовентрикулярный ритм;
- стойкое удлинение предсердно-желудочковой проводимости;
- частичная блокада правого пучка Гиса в сочетании с другими изменениями ЭКГ;
- экстрасистолическая аритмия;
- изменение конечной части желудочкового комплекса в виде нарушения процессов деполяризации миокарда;
- смещение Q-T интервала.

Эти изменения могут возникнуть в результате физического перенапряжения, очага хронической инфекции или изменений в работе сердца.

Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся-инвалидов является гораздо более сложной задачей и требует привлечения большего числа специалистов-медиков, проведения большего числа высокотехнологичных исследований. Обследования должны проводиться не только в зависимости от макро- и микроциклов соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок, но и в зависимости от течения заболевания, сезонного характера обострений и других причин. Информация, полученная во время УМО, должна быть максимально подробной, объективной, воспроизводимой при повторных исследованиях. Субъективная информация должна быть обобщена в виде оценочных шкал и выведена в балльной оценке.

Углубленное медицинское обследование может проводиться как в амбулаторном, так и в стационарном режиме, что является более предпочтительным вариантом для пациентов с ограниченными возможностями самостоятельного передвижения (обучающиеся с поражением спинного мозга, ампутанты, обучающиеся с детским церебральным параличом(ДЦП) и др.).

УМО проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, состоянии здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, о состоянии наиболее функционально задействованных физиологических систем организма обучающегося с ограниченными физическими возможностями.

Задачи углубленного медицинского обследования:

- определение наличия заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом или ограничивающих спортивную работоспособность;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- диагностика физического развития обучающегося и его изменений в процессе подготовки в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса и спортивного мастерства;
- оценка уровня функционального состояния организма с учетом факторов риска, данных о состоянии здоровья, разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных планов подготовки;
- оценка и анализ причины инвалидности и макроморфологических параметров обучающихся;
- оценка и анализ причины потери слуха, оценка речевых навыков, оценка возможности использования жестового языка, подбор при необходимости слухового аппарата (для сурдолимпийцев);
- комплексная диагностика и оценка физической работоспособности, определение уровня резервных возможностей организма обучающимся с учетом характера и степени инвалидизации и этапов подготовки;
- прогноз развития основных физических качеств, таких как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость на текущем этапе тренировочного процесса;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья обучающегося;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений и степени инвалидизации;
- заключение о допуске обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, присвоенной классификации и другим медицинским критериям;
- назначение индивидуальных реабилитационно-восстановительных мероприятий, обоснованных выявленными особенностями здоровья, функционального состояния, показателями адаптации организма к нагрузкам.

Такой подход обеспечивает возможность динамических наблюдений за обучающимися в микро- и макроциклах подготовки, а также сопоставления полученных материалов.

Программа обследования должна включать следующие мероприятия.

Консультация специалистов по ЛФК и спортивной медицине:

- сбор анамнеза жизни;
- сбор спортивного анамнеза;
- антропометрические обследования;
- наружный осмотр;
- проведение функциональных проб;
- оценку физического развития;
- оценку состояния здоровья;
- медицинские рекомендации по коррекции учебно-тренировочного процесса;
- допуск к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям;
- анализ полученной информации с унифицированным индивидуальным заключением для каждого обучающегося и для сборной команды в целом.

Консультации врачей-специалистов:

- кардиолога;
- терапевта;
- хирурга;
- педиатра (по возрасту);
- травматолога-ортопеда;
- невролога;
- стоматолога;
- отоларинголога;
- офтальмолога;
- акушера-гинеколога;
- дермато-венеролога;
- медицинского психолога;
- уролога;
- эндокринолога (по медицинским показаниям);
- при необходимости врачей других специальностей.

Функционально-диагностические исследования:

- флюорография грудной клетки - 1 раз в год;
- рентгенография различных отделов опорно-двигательного аппарата (по медицинским показаниям);
- исследование ЭКГ в покое в стандартных отведениях;
- компьютерная спирография с исследованием объемных и скоростных параметров внешнего дыхания (в т.ч. с использованием функциональных проб и диагностических фармакологических тестов);

- УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочная железа, селезенка, предстательная железа, органы малого таза, молочные железы, щитовидная железа);

- УЗИ сердца (ЭКГ, доплеркардиография) в покое, после нагрузки (по медицинским показаниям);

- УЗИ суставов (по медицинским показаниям);

- реоэнцефалография, реовазография, реогепатография (по медицинским показаниям);

- электроэнцефалография (по медицинским показаниям);

- комплекс методов исследования нервно-мышечного аппарата - Электро-нейромиорефлексография с магнитной стимуляцией (по медицинским показаниям);

- тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке с проведением газоанализа:

- велоэргометрический тест, бег на тредбане с субмаксимальной (PWC170) или максимальной нагрузками (до отказа от работы);

- специальные нагрузочные тесты по направленности учебно-тренировочного процесса и видовой спортивной принадлежности - определяется этапами подготовки, спецификой видов спорта.

Для обучающихся отдельных видов спорта по медицинским показаниям проводятся дополнительные программы медицинского обследования, унифицированные применительно к сурдлимпийцам и паралимпийцам, которые могут включать следующие методы обследования.

Для паралимпийцев с ПОДА:

- УЗИ нижних или верхних конечностей;

- дополнительные исследования врача-невролога: тест Ашфорта для оценки тонуса мышц, шкала Комитета Медицинских Исследований для оценки силы мышц, шкала ВАШ (визуальноаналоговая шкала) для оценки боли;

- тестирование: тест Гамильтона для определения уровня депрессии, шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина;

- нагрузочный тест на силовом тренажере, с одновременной регистрацией силы, скорости и мощности мышечных сокращений и ЭКГ.

Для паралимпийцев с церебральным параличом:

- Тестирование неврологом по одной из выбранных шкал: для оценки неврологических функций - канадская неврологическая шкала, шкала Американской ассоциации спинальной травмы, международная классификация ДЦП, для оценки сохранности когнитивных процессов - шкалы NINDS-AIREN, MMSE;

- качества жизни - SF-36; для оценки двигательной активности - шкала Тинетти, UPDRS-III, индекс Ривермид, тест Фречай, для оценки тонуса мышц - тест Ашфорта;

- УЗИ (доплерография сосудов головного мозга);

– реоэнцефалография.

Для сурдлимпийцев:

– углубленный осмотр врача-сурдолога-оториноларинголога: сбор слухового анамнеза, оценка слухового восприятия, определение порогов слуха по воздушной и костной проводимости, оценка качественной и количественной характеристик потери слуха, оценка навыков использования жестового языка, навыков общей коммуникации;

– проведение нагрузочного эргоспирометрического теста: определение тренда молочной кислоты прямым способом (исключая метод экспресс оценки и оценки лактатного порога по кривым потребления кислорода и CO<sub>2</sub>) (представители циклических видов спорта).

При наличии медицинских показаний для уточнения диагноза и назначения соответствующих рекомендаций по лечебно-реабилитационным мероприятиям в рамках УМО проводят дополнительные инструментальные, лабораторные исследования и консультации специалистов, в том числе:

– МРТ;

– КТ;

– гастродуоденоскопию;

– оценку силы мышц конечностей, выявление скрытого поражения суставов, определение угловой скорости сокращения отдельных групп мышц при тестировании в изокинетическом режиме и скорости сокращения 30 и 60 градусов в минуту для любой конечности;

– определение подвижности и силы мышц позвоночника, включающее обязательное тестирование различных отделов позвоночника в трехмерной системе оценки;

– цитохимический анализ активности митохондриальных ферментов лимфоцитов для определения «митохондриального индекса»;

– консультации врачей-специалистов, включая врача-психиатра, врача-эндокринолога;

– другие необходимые исследования и консультации врачей специалистов.

Также в рамках УМО обязательно проводится клиническая лабораторная диагностика с целью получения наиболее полной и всесторонней информации о здоровье и функциональном состоянии организма обучающегося для своевременного выявления предпатологических и патологических отклонений, постановки диагноза, назначения лечения, а также эффективного управления учебно-тренировочным процессом.

По результатам углубленных медицинских обследований проводится анализ полученной информации и готовится унифицированное индивидуальное заключение для каждого обучающегося:

– установление факторов риска при выполнении нагрузки;

– установление факторов, ограничивающих выполнение нагрузки или требующих прекращения выполнения нагрузки;

- оценка макроморфологических возможностей и необходимости подбора средств дополнительной опоры;
- оценка адаптационных возможностей систем обеспечения общей и специальной работоспособности;
- комплексная оценка уровня функционального состояния и общей работоспособности;
- характеристика (описание) слабых звеньев адаптации;
- оценка длительности многофазного восстановления функций ведущих систем;
- заключение по допуску обучающегося к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

На основании заключения составляют индивидуальные рекомендации:

- по коррекции учебно-тренировочного процесса;
- по лечению и профилактическим мероприятиям;
- по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;
- по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Поскольку обучающийся-инвалид имеет какое-либо стойкое нарушение функции организма, ему необходимо планирование поддержания функций организма и управления этим процессом, возможного адекватного расширения адаптационных возможностей, наиболее эффективного их использования во время спортивных занятий и соревнований и не менее эффективное их восстановление. Это имеет особое значение в условиях необходимости постоянного применения для поддержания биологических функций обучающегося каких-либо медикаментозных средств, особенно из Запрещенного списка (WADA / ВАДА). Корректное и профессиональное медицинское сопровождение обучающегося-инвалида является залогом его успешного выступления и сохранения функций.

### **III. Система контроля**

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих», «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

- Проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих», «спорт для 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 глухих», «спорт для 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 проведения 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

12.3. 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 глухих», «спорт для лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложение №3-6.



#### **IV. Рабочая программа по видам спорта «спорт глухих», «спорт для лиц с нарушением ОДА»**

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

Программный материал для практических занятий сурдолимпийцев имеют особенности:

- интенсивность и продолжительность занятий снижаются, делаются более длительные паузы (интервалы между занятиями), после выполнения того или иного вида физической деятельности;
- дифференцируются методы восстановления физической работоспособности с учетом физических нагрузок, характера и длительности заболевания (времени получения травмы).

Обучающиеся с нарушением слуха быстрее устают из-за нарушенной координации движений, выполнения упражнений с неестественной биомеханикой. У них происходят значительные биохимические изменения в тканях, крови; гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т.п., что в большей степени угнетает функцию движения, т.е. их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

Для нормализации тонуса мышц, метаболизма тканей, ликвидации гипоксии тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход к системе реабилитации (восстановления) инвалидов-обучающихся.

В него входит фармакологическая коррекция (миорелаксанты, витамины, антиоксиданты и др.), физиотерапия, иглорсфлексотерапия, УФ облучение общее и локальное (в водных видах спорта - поверхность стоп), различные спортивные напитки и др. Большое значение имеют питание, фитотерапия, различные виды массажа, особенно сегментарно-рефлекторного, криомассажа, упражнения на растяжение соединительнотканых образований, кислородные коктейли, нормализация сна, с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др. Отсутствие физических нагрузок отрицательно сказывается на уровне тренированности, физической подготовленности и здоровье. При этом не только снижается работоспособность, но и утрачиваются специфические навыки, которые были приобретены ранее.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой спортивной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы

теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых учебно-тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений бокса проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Роль тренера-преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них в зависимости от особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях. Техническая подготовка - направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного движения, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; - показ техники изучаемого движения; - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей; - использование предметных и других ориентиров; - звуко- и светолидирование; - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающихся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: - общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах занятий.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания и др. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в дисциплинах спорта глухих, соответствующих культивируемым Учреждением дисциплинам.

*Развитие силы.* Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда обучающихся характеризуют по силовым качествам, то обычно называют

максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения.

Все они делятся на две группы.

К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги).

Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

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

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением учебно-тренировочных упражнений в медленном темпе.

**Развитие выносливости**

*Выносливость* – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека. В настоящее время в спортивном занятии различают общую и специальную выносливость. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты кругового занятия. Основные упражнения для развития выносливости: - ходьба, бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на велосипеде,

плавание; - адаптированные спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей и т.п.; - учебно-тренировочные игры со специальными заданиями.

*Развитие гибкости.* Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили обучающемуся выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

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

*Развитие ловкости.* Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью обучающегося быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия. В процессе спортивного занятия ловкость проявляется во всех новых учебно-тренировочных упражнениях.

Основные упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или другой кувырок вперед;
- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад; - «колесо» вправо, влево; - различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.; - ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.; - бросок мяча в цель с резко различных расстояний; - жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.; - всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями; - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Специальная физическая подготовка* – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

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

*Техническая подготовка.* Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется не только тем, что он умеет выполнять действие, но и как он владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивного занятия. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся: - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолитирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

*Тактическая подготовка.* Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство.

*Психологическая подготовка.* Психологическая подготовка обучающегося – это система психологического, педагогического,

методического и социального воздействия на обучающегося с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка обучающегося, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решение проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающихся на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного занимающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе занятий, вызывает изменения в организме занимающегося, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

*На этапе занятий учебно-тренировочных групп* внимание акцентируется на развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов, воспитании



спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

16. Учебно- тематический план указан в Приложении №7.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам *вида спорта «спорт глухих»*, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «армреслинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт- маунтинбайк», «велосипедный спорт- шоссе», «вольная борьба», «горнолыжный спорт», «греко-римская борьба», «дзюдо», «каратэ», «легкая атлетика- бег» с указанием дистанции до 400м включительно и «легкая атлетика- эстафета», «легкая атлетика- бег» с указанием дистанции более 400м, «легкая атлетика- 5-борье», «легкая атлетика 7-борье», «легкая атлетика 10-борье», «легкая атлетика- метание», «легкая атлетика- толкание», «легкая атлетика- прыжок», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «тхэквондо», «шахматы», «шашки», а также спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»: «теннис- одиночный разряд», «теннис – парный разряд», «теннис -смешанный парный разряд», «теннис- командные соревнования», «баскетбол», «волейбол», «волейбол- пляжный», «гандбол», «гольф», «керлинг», «футбол», «футзал», «хоккей», основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требования безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта *«спорт лиц с поражением ОДА»*, содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «академическая гребля» (далее - академическая гребля), «бадминтон» (далее - бадминтон), «баскетбол на колясках» (далее - баскетбол на колясках), «биатлон» (далее - биатлон), «бочча» (далее - бочча), «велоспорт - трек» (далее - велоспорт-трек), «велоспорт - шоссе» (далее - велоспорт-шоссе), «волейбол сидя» (далее - волейбол сидя), «горнолыжный спорт» (далее - горнолыжный спорт), «гребля на байдарках и каноэ» (далее - гребля на байдарках и каноэ), «дартс» (далее - дартс), «конный спорт» (далее - конный спорт), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее - легкая атлетика - бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее - легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика - метание копья, булавы, диска и легкая атлетика - толкание ядра» (далее - легкая атлетика - метания), «легкая атлетика - прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее - легкая атлетика - прыжки), «лыжные гонки» (далее - лыжные гонки), «настольный теннис» (далее - настольный теннис), «парусный спорт» (далее - парусный спорт), «пауэрлифтинг» (далее - пауэрлифтинг), «плавание» (далее - плавание), «пулевая стрельба» (далее - пулевая стрельба), «регби на колясках» (далее - регби на колясках), «сноуборд» (далее - сноуборд), «спортивное ориентирование» (далее - спортивное ориентирование), «стендовая стрельба» (далее - стендовая стрельба), «стрельба из лука» (далее - стрельба из лука), «танцы на колясках» (далее - танцы на колясках), «теннис на колясках» (далее - теннис на колясках), «триатлон» (далее - триатлон), «фехтование» (далее - фехтование), «футбол ампутантов» (далее - футбол ампутантов), «хоккей -

следж» (далее - хоккей-следж), «шахматы» (далее - шахматы), «шашки» (далее - шашки), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин.

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

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

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

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

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

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

В спортивной дисциплине академическая гребля «III функциональная группа» может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 20% от общего количества обучающихся в группе.

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

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

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

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

18. Требования к материально-техническим условиям вида спорта «спорт глухих», реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «бадминтон», «баскетбол», «волейбол», «гандбол», «футзал»;

наличие площадки для игры для спортивных дисциплин: «боулинг», «гольф», «керлинг»;

наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины «плавание»;

наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика- бег на короткие дистанции», «легкая атлетика- бег на средние и длинные дистанции»;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика- метание»;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки для разбега и места для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика- прыжки»

наличие лыжной трассы для спортивной дисциплины «лыжные гонки»;

наличие тира для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»;

наличие трассы для сноуборда для спортивной дисциплины «сноуборд»;

наличие теннисного корта для спортивной дисциплины «теннис»;

наличие футбольного поля для спортивной дисциплины «футбол»;

наличие хоккейной площадки для спортивной дисциплины «хоккей»;

наличие помещения для игры для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых.

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий). Включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 8);

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 9);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин бадминтон, баскетбол на колясках, бочча, волейбол сидя, настольный теннис, регби на колясках, теннис на колясках, футбол ампутантов;
- наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины пауэрлифтинг;
- наличие искусственного или природного водоема (канала) с эллингом и помещением для ремонта лодок для спортивных дисциплин: академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ;
- наличие лыжно-биатлонной трассы, стрельбища и лыже-роллерной трассы для спортивных дисциплин биатлон, лыжные гонки;
- наличие велотрека для спортивной дисциплины велоспорт-трек;
- наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;
- наличие площадки для занятий конным спортом для спортивной дисциплины: конный спорт;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, триатлон;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика - метания;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика - прыжки;

- наличие пирса и (или) причала с кранами для спуска (подъема) яхт для спортивной дисциплины: парусный спорт;
- наличие эллинга для хранения судов для спортивной дисциплины: парусный спорт;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивных дисциплин: плавание, триатлон;
- наличие тира для спортивной дисциплины: пулевая стрельба; наличие трассы для сноуборда для спортивной дисциплины: сноуборд; наличие стрелкового стенда для спортивной дисциплины: стендовая стрельба;
- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) для спортивной дисциплины: стрельба из лука;
- наличие тренировочного спортивного зала с паркетным покрытием для спортивной дисциплины: танцы на колясках;
- наличие тренировочного спортивного зала с возможностью установки рам для крепления фехтовальных колясок для спортивной дисциплины: фехтование;
- наличие тренировочного футбольного поля для спортивной дисциплины: футбол ампутантов;
- наличие хоккейной площадки для спортивной дисциплины: хоккей-следж; -наличие помещения для игры в шахматы, шашки для спортивных дисциплин шахматы, шашки;
- наличие помещения для игры в дартс для спортивной дисциплины: дартс;

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)<sup>1</sup>;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №8) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №9) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

#### 19. Кадровые условия реализации Программы.

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 Минздрав социального развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а так же с учетом результатов участия обучающегося в спортивных



соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

## 20. Информационно-методические условия реализации Программы.

- обеспечение прозрачности образовательного процесса для родителей и общества, размещение информации о результатах спортивной деятельности учреждения в виде информационных постов на официальных сайтах учреждения;

- взаимодействие образовательного учреждения с органами, осуществляющими управление в сфере физической культуры и спорта, образования и с другими образовательными учреждениями, организациями.

Информационная среда в том числе даёт возможность:

- создания, поиска, сбора, анализа, обработки и представления информации (работа с текстами в бумажной и электронной форме, запись и обработка изображений и звука, выступления с аудио-, видео- и графическим сопровождением, общение в Интернете);

- планирования учебно-тренировочного процесса и его ресурсного обеспечения;

- размещения и сохранения используемых участниками информационных ресурсов, учебных материалов, предназначенных для спортивной деятельности обучающихся, а также анализа и оценки такой деятельности; доступа к размещаемой информации;

- мониторинга хода и результатов учебно-тренировочного процесса, фиксацию результатов деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей; мониторинга здоровья обучающихся;

- дистанционного взаимодействия всех участников отношений в сфере физической культуры и спорта: обучающихся, тренером-преподавателем, администрации учреждения, родителей (законных представителей) обучающихся, методических служб, общественности, органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта, образования;

- учета контингента обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей обучающихся (законных представителей);

- организации дистанционного образования;

- взаимодействия учреждения с другими организациями социальной сферы: учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями

культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службой занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

□ информационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, в том числе талантливых и одаренных, включая обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	<p style="text-align: center;"><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
1.2	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;"><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> <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 склонностей к педагогической работе</li> </ul>	В течение года

<b>2. 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 дня 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>	
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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.</li> </ul>	В течение года
<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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	<p><b>Участие в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в</li> </ul>	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Тема мероприятий</b>	<b>Форма мероприятий</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	«Ценности спорта. Честная игра»	Теоретическое занятие	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещенный список»)	Практическое занятие	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «проверка лекарственных средств»	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Семинар	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по  
адаптивной физической культуре**

Таблица №1 («спорт глухих»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	13,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сто	м	не менее	
			9	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее	
			20	16
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,4
2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	не менее	
			3	2,5
			20	15



Таблица №2 («спорт для лиц с повреждением ОДА»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
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 фишками (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	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 60,0   45,0	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 60,0   45,0	
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				

1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее
			1
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап  
спортивной специализации) по адаптивной физической культуре**

Таблица №1 («спорт глухих»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,2
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			12	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			12	8
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	40
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2300	2600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
5.	Удар накатом справа налево по диагонали	количество раз	не менее	
			20	18
6.	Удар подрезкой слева и справа	количество раз	не менее	
			25	20
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
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»		

Для спортивной дисциплины «настольный теннис»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
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», «первый спортивный разряд»

Таблица №2 («спорт для лиц с поражением ОДА»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
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	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
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	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	45,0	не менее 40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	

4.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
мастерства по адаптивной физической культуре**

Таблица №1 («спорт глухих»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,7	11,2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			14	10
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			20	15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	11,0
3.	Сгибание и разгибание рук в весе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплин «волейбол»				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
Для спортивной «настольный теннис»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица №2 («спорт для лиц с нарушением ОДА»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
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 руках (самостоятельно)	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	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
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 руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 14	
5.	И.П. - сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее 45,0	
6.	И.П. - сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее 5	
7.	И.П. - сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее 9	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	

Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	1
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее	1
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	1
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин настольный теннис, плавание	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		



Приложение № 6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по  
адаптивной физической культуре**

Таблица №1 («спорт глухих»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,3
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя	м	не менее	
			16	13
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			30	20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			45	40
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3,0	
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,5	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «волейбол»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
Для спортивных дисциплин «настольный теннис»				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

Таблица №2 («спорт для лиц с поражением ОДА»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7                      -	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее 9	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 25	
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. - стоя. Прыжки через скамейку в течение 1 мин	количество раз	не менее 60	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9                      -	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее -                      15	
7.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее 10	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.		количество раз	не менее	

	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения		1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскоч из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскоч из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации				
2.	Для спортивных дисциплин настольный теннис, плавание.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в году (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		±120/180 минут в год		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	±13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	±13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	±13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	±13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	±13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	±13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.

	элементам техники и тактики вида спорта			Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила виде спорта	±14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	±14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, Сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	±14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
<b>Всего на этапе начальной подготовки до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		±600/960 минут в году		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	±70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	±70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	±70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	±70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	±70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	±70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	±60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	±60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	±60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		±1200 минут в год		
Этап совершенствования спортивного	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	±200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных

			соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	±200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	±200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	±200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	±200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	±200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

				<p>направленности;          организация активного          отдыха. Психологические          средства восстановления:          аутогенная тренировка;          психорегулирующие          воздействия; дыхательная          гимнастика. Медико-          биологические средства          восстановленияб питание;          гигиенические и          физиотерапевтические          процедуры; баня; массаж;          витамины. Особенности          применения          восстановительных средств.</p>
<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства</b>		<b>±600</b> мину в год		
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Физическое,          патриотическое,          нравственное,          правовое, и          эстетическое          воспитание в спорте.          Их роль и содержание          в спортивной          деятельности</p>	±120	сентябрь	<p>Задачи, содержание и пути          патриотического,          нравственное, правовое, и          эстетическое воспитания на          занятиях в сфере физической          культуры и спорта.          Патриотическое и          нравственное воспитание.          Правовое воспитание.          Эстетическое воспитание.</p>
	<p>Социальные функции          спорта</p>	±120	октябрь	<p>Специфические социальные          функции спорта (эталонная и          эвристическая). Общие          социальные функции спорта          (воспитательная,          оздоровительная,          эстетическая функция).          Функция социальной          интеграции и социализации          личности.</p>
	<p>Учет соревнователь-          ной деятельности,          самоанализ          обучающегося</p>	±120	ноябрь	<p>Индивидуальный план          спортивной подготовки.          Ведение Дневника          обучающегося.          Классификация и типы          спортивных соревнований.          Понятия анализа,          самоанализа учебно-          тренировочной и          соревновательной          деятельности.</p>
	<p>Подготовка          обучающегося как          многокомпонентный          процесс</p>	±120	декабрь	<p>Современные тенденции          совершенствования системы          спортивной тренировки.          Спортивные результаты –          специфический и          интегральный продукт          соревновательной</p>



				<p>деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	±120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных движений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

Приложение № 8  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

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

Таблица № 1( «спорт глухих»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Волейбольный утяжеленный мяч	штук	6
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Коврик гимнастический	штук	12
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч волейбольный	штук	12
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей	штук	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
12	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
13	Скакалка гимнастическая	штук	12
14	Скамейка гимнастическая	штук	4
15	Тренажер-блок	штук	2
16	Тренажер для замера высоты прыжка	штук	1
17	Тренажер для нападающего удара	штук	2
18	Тренажер для связующего	штук	2
19	Утяжелитель для ног	комплект	12
20	Утяжелитель для рук	комплект	12
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	12
Для спортивной дисциплины настольный теннис			
22	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
24	Мяч для настольного тенниса	штук	100
25	Перекладина гимнастическая	штук	1
26	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
27	Скамейка гимнастическая	штук	3
28	Стенка гимнастическая	штук	3
29	Теннисный стол	штук	2

Таблица № 2 («спорт глухих»)

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Резиновая накладка для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20	1

Таблица №3 («спорт для лиц с поражением ОДА»)

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
1	Весы	штук	1
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
3	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
4	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5	Ласты	комплект	12
6	Лопатки для плавания	комплект	12
7	Мат гимнастический	штук	6
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9	Настенный секундомер	штук	2
10	Перекладина гимнастическая	штук	3
11	Плавательная доска	штук	12
12	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15	Подъемник для спуска и поднятия обучающегося из воды	штук	2
16	Рация	штук	2
17	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Термометр для воды	штук	1
22	Тормозной пояс	штук	6
23	Трубка для плавания	штук	6
24	Хронометраж электронный	комплект	1
25	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26	Электромегафон	комплект	1
27	Эспандер ленточный	штук	6
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
28	Бортик разделительный	штук	12
29	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
30	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
31	Колесо имитационное	штук	2
32	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
33	Координационная лесенка для бега	штук	1
34	Ловушка для мячей	штук	4
35	Массажный ролик	штук	2
36	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4

37	Мяч для настольного тенниса	штук	600
38	Перекладина гимнастическая	штук	2
39	Подставка под мячи	штук	4
40	Ракетка для имитации	штук	2
41	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
42	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
43	Сачок для сбора мячей	штук	4
44	Секундомер	штук	2
45	Скакалка	штук	6
46	Скамейка гимнастическая	штук	3
47	Стенка гимнастическая	штук	3
48	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
49	Теннисный мяч	штук	10
50	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
51	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
52	Фишки (конусы)	комплект	1
53	Эластичная лента (эспандер)	штук	4

Таблица №4 («спорт для лиц с поражением ОДА»)

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)											
1	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1	200	1	300	1
4	Основание ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
6	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
7	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Приложение № 9  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по адаптивной физической культуре,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1 («спорт глухих»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<i>Для спортивной дисциплины «волейбол»</i>			
1	Сумка-баул для мячей	штук	2

Таблица №2 («спорт глухих»)

<b>Спортивная экипировка , передаваемая в индивидуальное пользование</b>			
№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<i>Для спортивной дисциплины «волейбол»</i>			
1	Сумка- баул для мячей	штук	2

Таблица №3 («спорт для лиц с поражением ОДА»)

Спортивная экипировка, передаваемая 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)											
1	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Соревновательная форма	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	1	4	1	4	1
7	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1



10	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
12	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
14	Фиксатор коленного сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
15	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
16	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
19	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
20	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
21	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
22	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

23	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
24	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
25	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
27	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
28	Полотенце	штук	на обучающегося		-	1	1	1	1	2	1
29	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
30	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
32	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
33	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
34	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1