

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
Протокол № 1 от 28.03.2023

Утверждено  
приказом  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
№ 932 от 28.06.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»  
(спортивные дисциплины: бадминтон, бочча, пауэрлифтинг, плавание)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341,*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	5 лет

г. Нижневартовск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения,	6
	Функциональные группы	8
	Годовой учебно-тренировочный план	15
	Календарный план воспитательной работы	35
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	36
	Планы инструкторской и судейской практики	37
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	38
III.	Система контроля	40
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	50
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	68
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		83

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Краткая характеристика вида спорта и отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»**

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – спорт лиц с поражением ОДА) является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация высоких человеческих возможностей. Как это ясно из наименования (ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата) в соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.).

*Бочча* - является наиболее действенным средством для нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях, восстановления в первую очередь двигательных возможностей. Методика занятий уникальна и универсальна при реабилитации, всех видов: медицинской, физической, психической и социальной.

Бочча – как вида спорта способствует оздоровлению и социальной адаптации детей-инвалидов; воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом; - предоставляет возможность создания детского коллектива для социальной адаптации каждого ребёнка в условиях социума. Бочча является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений,

глазомер.

*Бадминтон* — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные - мужчина и женщина). Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года. Бадминтон — увлекательная, темпераментная и красивая игра, в которой удачно сочетаются элементы и тенниса, и волейбола, и легкой атлетики. Вместе с тем игра проста и доступна почти всем. Ее можно вести в напряженном, быстром и в легком, замедленном темпе, тем самым регулировать нагрузку сообразно своим возможностям. Систематические занятия бадминтоном укрепляют мышцы брюшного пресса, спины, ног и рук, улучшают подвижность суставов, способствуют развитию правильного, глубокого дыхания. Игра развивает ловкость, выносливость, силу, вырабатывает быстроту реакции и ориентировки.

*Пауэрлифтинг* – в настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power– сила + lift– поднимать) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

В спорте лиц с поражением ОДА в дисциплину пауэрлифтинг него входит упражнение жим штанги лежа на горизонтальной (широкой) скамье.

Спортсмены пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучшается внешний облик спортсмена и вырастают физические сила.

*Плавание* – это дисциплина, входящая в программу Паралимпийских игр, которая заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

Стили плавания в бассейне в спортивном плавании существуют 4 стиля (кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

В ханты-мансийском автономном округе все дисциплины востребованы и отлично развиваются. Проводятся соревнования различного уровня.

### **Актуальность вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»**

Несмотря на существенные улучшения развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата в России, до настоящего времени данная проблема не имеет всестороннего освещения. Вследствие этого, в стране существует большая потребность исследований данного направления.

Особенно это важно для практических работников: организаторов, тренеров-преподавателей, методистов, инструкторов и т.д.

До 1980 года в России не было аналогов практической работы по физической культуре и спорту с инвалидами, имеющими нарушения функций органов опоры и движения.

Исходя из особенностей контингента рассмотрены вопросы спортивно-медицинской классификации определены показания и противопоказания для занятий адаптивным спортом с учетом сопутствующих заболеваний.

Многолетними практическими исследованиями подтверждено основное положение, выдвинутое рядом авторов (Белоусов П.И., 1968; Добровольский В.К., 1977, 1978; Зуев Г.И., 1982; Савченко Ю.Н., 1982 и другие) о положительном воздействии занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, психическое состояние и социальный статус инвалидов с поражением органов опоры и движения.

Многолетние исследования позволили определить, предложить и внедрить в практику физкультурно-оздоровительного движения инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, различные формы занятий адаптивным спортом. Это явилось существенным положительным моментом на начальном этапе становления данного направления.

Результаты педагогического эксперимента на модели адаптивного плавания, позволили выявить положительное влияние занятий адаптивным спортом не только на физическую подготовленность занимающихся, но и на формирование личности инвалидов, психо-социальную реабилитацию.

Все вышесказанное имеет большое значение для развития спортивно-оздоровительного движения инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в России и позволяет привлекать инвалидов с различными поражениями опорно-двигательного аппарата к систематическим, круглогодичным занятиям адаптивным спортом, реализующим педагогические, социальные и медицинские функции.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: бадминтон, бочча, плавание, пауэрлифтинг) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года № 1084<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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. Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий.

## 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.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины бочча				
Этап начальной подготовки	2	9	I	2

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71704).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	13		1
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	2	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	12	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины бадминтон				
Этап начальной подготовки	2	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	13	III	2
			II	2
			I	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	2	10	III	4
			II	3
			I	1

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	III	4
			II	3
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	15	III	2
			II	2
			I	1

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА представлены в Таблице №2.

Таблица №2

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

Функциональная группа	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражения опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительного, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время	1. Гипертонус мышц: тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговые травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия или атетоз: выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича, последствия	Бадминтон: "WH1", "WH2" Бочча: "BC1", "BC2", "BC3", "BC4" Пауэрлифтинг "PO" Плавание: "S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4"



	<p>тренировочных занятий и (или) участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>инсульта, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: 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.</p> <p>4. нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутация всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на уровне верхних трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
<p>II</p>	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры,</p>	<p>1. Гипертонус мышц: умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез).</p> <p>2. Атаксия или атетоз: умеренная очевидная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-</p>	<p>Бадминтон: "SL3", Пауэрлифтинг "PO" Плавание: "S/SB/SM5", "S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8"</p>

	<p>некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку может самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку может 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).</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутация обоих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может понадобится посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутации обоих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности	1. Гипертонус мышц: легкие формы церебрального паралича (включая	Бадминтон: "SL4", "SU5",

ограниченны незначительно	<p>детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез. монопарез легкой степени выраженности);</p> <p>2. Атаксия или атетоз: легкое 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).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне лобного отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита. мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей 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.</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутация или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 сантиметров.</p> <p>7. Низкий рост: снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	<p>"SS6", Пауэрлифтинг "PO" Плавание: "S/SB/SM9", "S/SB/SM10"</p>
------------------------------	---	---

5. Объем программы представлен в Таблице №3.

Таблица №3

**Объем  
дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	1-3	4-5	1	2-5
Для спортивной дисциплины бочча						
Количество часов в неделю	4	5	6	8	10	12
Общее количество часов в год	208	260	312	416	520	624
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)						
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936
Для спортивной дисциплины бадминтон						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	16

Общее количество часов в год	234	416	468	624	728	832
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг						
Количество часов в неделю	5	6	8	9	12	14
Общее количество часов в год	260	312	416	468	624	728

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №4;

Таблица №4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18

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

- спортивные соревнования. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к

участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице №5.

Таблица №5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (Т)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
Контрольные	2	3	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
Контрольные	1	3	5
Отборочные	1	1	2
Основные	-	1	2
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	2	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	2	2	4
Отборочные	1	2	4
Основные	1	1	2

7. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №6.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	1-3	4-5	1	2-5
Для спортивной дисциплины бочча							
		Недельная нагрузка в часах					
		4	5	6	8	10	12-15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2	2		1		
1.	Общая физическая подготовка (%)	4-10		4-8		9-10	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-19		13-17		13-17	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3		4-5		5-9	
4.	Техническая подготовка (%)	27-32		26-30		27-31	
5.	Тактическая подготовка (%)	14-18		17-21		20-24	
6.	Теоретическая подготовка (%)	6-10		6-10		5-9	
7.	Психологическая подготовка (%)	7-11		6-10		5-9	
8.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	0-1		0-4		0-6	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3		5-9		6-10	
Общее количество часов в год		208	260	312	416	520	624-728
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	12	14-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					



		4	4	2			
мужчины							
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30	15-24			
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21	22-26			
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-4			
4.	Техническая подготовка (%)	35-40	31-35	28-32			
5.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4			
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8	3-7			
7.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	3-7			
8.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-4			
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0-2	2-4	4-6			
женщины							
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	21-25	16-20			
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27	28-32			
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-4			
4.	Техническая подготовка (%)	27-32	25-29	23-27			
5.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3			
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8	3-7			
7.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7			
8.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6			
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0-2	2-4	4-6			
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728-832
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6		4		

мужчины						
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-37	23-32	18-23		
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-25	24-29		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-6		
4.	Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27		
5.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-4		
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6		
7.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7		
8.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0-2	2-4	4-6		
женщины						
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27		
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5		
4.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22		
5.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3		
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5		
7.	Психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5		
8.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0-2	2-4	4-6		
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832 936
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)						
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	16 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4 4

		Наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	
мужчины							
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-32		17-22		15-18	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-22		20-24		26-30	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2		1-3		1-3	
4.	Техническая подготовка (%)	33-37		30-34		27-31	
5.	Тактическая подготовка (%)	0-2		1-2		2-3	
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6		4-8		3-7	
7.	Психологическая подготовка (%)	1-6		2-6		3-7	
8.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	0-2		2-4		4-6	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0-2		2-4		4-6	
женщины							
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40		31-35		23-27	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20		23-27		28-32	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3		1-3		1-5	
4.	Техническая подготовка (%)	22-26		20-24		18-22	
5.	Тактическая подготовка (%)	0-2		1-2		2-3	
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6		2-6		1-5	
7.	Психологическая подготовка (%)	1-5		2-6		3-7	
8.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	0-2		0-4		0-6	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	0-2		2-4		4-6	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовк и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного

				специализации)		мастерства	
		1	2	1-3	4-5	1	2-5
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)							
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		4	
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 37		18 - 24		12 - 16	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18		17 - 23		16 - 20	
3.	Техническая подготовка (%)	32 - 42		32 - 42		35 - 45	
4.	Тактическая подготовка (%)	2 - 4		5 - 7		6 - 8	
5.	Психологическая подготовка (%)	2 - 4		2 - 4		3 - 5	
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 3		3 - 4		3 - 4	
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 4		1 - 4		3 - 7	
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2		0 - 3		0 - 6	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3		4 - 6		6 - 8	
Общее количество часов в год		234	416	468	624	728	832

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	1-3	4-5	1	2-5
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)							
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8	9	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4

		Наполняемость групп (человек)					
		6		6		4	
1.	Общая физическая подготовка (%)	45 - 50		20 - 24		15 - 19	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 24		35 - 40		36 - 45	
3.	Техническая подготовка (%)	15 - 20		28 - 32		27 - 31	
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2		1 - 3		1 - 3	
5.	Психологическая подготовка (%)	0 - 1		1 - 3		3 - 7	
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2		3 - 5		4 - 6	
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2		1 - 4		2 - 4	
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2		0 - 4		0 - 6	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2		1 - 4		3 - 5	
Общее количество часов в год		260	312	416	468	624	728

**Дисциплина - Бочча**  
**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки**  
**(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	40	26
2	Специальная физическая подготовка	27	33
3	Спортивные соревнования	2	7
4	Техническая подготовка	80	83
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	55	100
	тактическая подготовка	29	46
	теоретическая подготовка	12	26
	психологическая подготовка	14	28
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	2

	Инструкторская практика	-	2
	Судейская практика	-	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	2	7
	Медицинские, медико-биологические	1	2
	Восстановительные мероприятия	-	2
	Тестирование и контроль	1	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>208</b>	<b>260</b>

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	52	52	52	56	56
2	Специальная физическая подготовка	50	50	50	54	54
3	Спортивные соревнования	22	22	22	26	26
4	Техническая подготовка	81	81	81	124	124
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	89	89	89	128	128
	тактическая подготовка	53	53	53	70	70
	теоретическая подготовка	18	18	18	34	34
	психологическая подготовка	18	18	18	24	24
6	Инструкторская и судейская практика, из них	3	3	3	8	8
	Инструкторская практика	3	3	3	4	4
	Судейская практика				4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	15	15	15	20	20
	Медицинские, медико-биологические	5	5	5	10	10
	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5
2	Тестирование и контроль	5	5	5	5	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>

**Годовой учебно-тренировочный план  
этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	41	56	130
2	Специальная физическая подготовка	80	81	84
3	Спортивные соревнования	26	31	65
4	Техническая подготовка	126	165	128
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	181	230	246
	тактическая подготовка	79	168	170
	теоретическая подготовка	52	31	38
	психологическая подготовка	50	31	38
6	Инструкторская и судейская практика, из них	20	12	43
	Инструкторская практика	10	6	23
	Судейская практика	10	6	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	46	49	32
	Медицинские, медико-биологические	16	15	10
	Восстановительные мероприятия	20	26	10
	Тестирование и контроль	10	8	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**Дисциплина - Бадминтон**

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки  
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	53	151
2	Специальная физическая подготовка	63	74
3	Спортивные соревнования	-	16
4	Техническая подготовка	82	155

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	30	42
	тактическая подготовка	10	14
	теоретическая подготовка	10	12
	психологическая подготовка	10	16
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	8
	Инструкторская практика	-	4
	Судейская практика	-	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	3	12
	Медицинские, медико-биологические	1	4
	Восстановительные мероприятия		4
	Тестирование и контроль	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>416</b>

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	112	112	112	149	149
2	Специальная физическая подготовка	107	107	107	140	140
3	Спортивные соревнования	15	15	15	24	24
4	Техническая подготовка	156	156	156	170	170
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	53	53	53	91	91
	тактическая подготовка	28	28	28	43	43
	теоретическая подготовка	15	15	15	24	24
	психологическая подготовка	10	10	10	24	24
6	Инструкторская и судейская практика, из них	5	5	5	18	18
	Инструкторская практика	3	3	3	10	10



	Судейская практика	2	2	2	8	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	20	20	20	32	32
	Медицинские, медико-биологические	5	5	5	7	7
	Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10
	Тестирование и контроль	5	5	5	15	15
	ИТОГО	468	468	468	624	624

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 -5 года
1	Общая физическая подготовка	87	179	179
2	Специальная физическая подготовка	149	155	155
3	Спортивные соревнования	24	24	24
4	Техническая подготовка	285	291	291
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	118	118	118
	тактическая подготовка	49	49	49
	теоретическая подготовка	34	34	34
	психологическая подготовка	35	35	35
6	Инструкторская и судейская практика, из них	16	16	16
	Инструкторская практика	10	10	10
	Судейская практика	6	6	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	49	49	49
	Медицинские, медико-биологические	9	9	9
	Восстановительные мероприятия	30	30	30
	Тестирование и контроль	10	10	10
	ИТОГО	728	832	832

**Дисциплина - Пауэрлифтинг**  
**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки**  
**(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	118	170
2	Специальная физическая подготовка	69	69
3	Спортивные соревнования	3	3
4	Техническая подготовка	66	66
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	3	3
	тактическая подготовка	-	-
	теоретическая подготовка	3	3
	психологическая подготовка	-	-
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-
	Инструкторская практика	-	-
	Судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	1	1
	Медицинские, медико-биологические	1	1
	Восстановительные мероприятия	-	-
	Тестирование и контроль	-	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>312</b>

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа**  
**(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	178	178	178	120	120
2	Специальная физическая подготовка	76	76	76	163	163
3	Спортивные соревнования	8	8	8	4	4
4	Техническая подготовка	118	118	118	151	151

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	20	20	20	22	22
	тактическая подготовка	8	8	8	4	4
	теоретическая подготовка	8	8	8	14	14
	психологическая подготовка	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика, из них	8	8	8	4	4
	Инструкторская практика	4	4	4	2	2
	Судейская практика	4	4	4	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	8	8	4	4
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	2	2
	Восстановительные мероприятия	2	2	2		
	Тестирование и контроль	2	2	2	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>468</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	153	123	123
2	Специальная физическая подготовка	213	246	246
3	Спортивные соревнования	12	21	21
4	Техническая подготовка	168	218	218
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	48	56	56
	тактическая подготовка	6	7	7
	теоретическая подготовка	24	28	28
	психологическая подготовка	18	21	21
6	Инструкторская и судейская практика, из них	12	21	21
	Инструкторская практика	6	10	10

	Судейская практика	6	11	11
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	18	43	43
	Медицинские, медико-биологические	6	13	13
	Восстановительные мероприятия	6	20	20
	Тестирование и контроль	6	10	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>

**Дисциплина - Плавание**  
**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки**  
**(в часах)**  
**(I функциональная группа мужчины, женщины)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	93	99
2	Специальная физическая подготовка	46	55
3	Спортивные соревнования	20	9
4	Техническая подготовка	64	113
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	9	24
	тактическая подготовка	2	6
	теоретическая подготовка	5	12
	психологическая подготовка	2	6
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	6
	Инструкторская практика	-	3
	Судейская практика	-	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	2	6
	Медицинские, медико-биологические	1	3
	Восстановительные мероприятия		1
	Тестирование и контроль	1	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>312</b>

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	79	79	79	156	156
2	Специальная физическая подготовка	77	77	77	104	104
3	Спортивные соревнования	4	4	4	10	10
4	Техническая подготовка	216	216	216	154	154
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	28	28	28	61	61
	тактическая подготовка	4	4	4	10	10
	теоретическая подготовка	16	16	16	31	31
	психологическая подготовка	8	8	8	20	20
6	Инструкторская и судейская практика, из них	4	4	4	15	15
	Инструкторская практика	4	4	4	10	10
	Судейская практика	-	-	-	5	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	8	8	20	20
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	10	10
	Восстановительные мероприятия	2	2	2	5	5
	Тестирование и контроль	2	2	2	5	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	145	185	220
2	Специальная физическая подготовка	186	197	219
3	Спортивные соревнования	12	21	24

4	Техническая подготовка	185	218	208
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	58	56	90
	тактическая подготовка	12	14	24
	теоретическая подготовка	28	21	33
	психологическая подготовка	18	21	33
6	Инструкторская и судейская практика, из них	14	21	30
	Инструкторская практика	7	11	15
	Судейская практика	7	10	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	24	30	41
	Медицинские, медико-биологические	8	10	10
	Восстановительные мероприятия	8	10	20
	Тестирование и контроль	8	10	11
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки  
(в часах)**

**(II функциональная группа мужчины, женщины)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	93	99
2	Специальная физическая подготовка	46	55
3	Спортивные соревнования	20	9
4	Техническая подготовка	64	113
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	9	24
	тактическая подготовка	2	6
	теоретическая подготовка	5	12
	психологическая подготовка	2	6
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	6
	Инструкторская практика	-	3
	Судейская практика	-	3

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	2	6
	Медицинские, медико-биологические	1	3
	Восстановительные мероприятия		1
	Тестирование и контроль	1	2
	ИТОГО	234	312

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	128	128	156	156	156
2	Специальная физическая подготовка	104	104	104	104	104
3	Спортивные соревнования	10	10	10	10	10
4	Техническая подготовка	78	78	154	154	154
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	61	61	61	61	61
	тактическая подготовка	10	10	10	10	10
	теоретическая подготовка	31	31	31	31	31
	психологическая подготовка	20	20	20	20	20
6	Инструкторская и судейская практика, из них	15	15	15	15	15
	Инструкторская практика	10	10	10	10	10
	Судейская практика	5	5	5	5	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	20	20	20	20	20
	Медицинские, медико-биологические	10	10	10	10	10
	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5
	Тестирование и контроль	5	5	5	5	5
	ИТОГО	416	416	520	520	520

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	220	225	225
2	Специальная физическая подготовка	219	262	262
3	Спортивные соревнования	24	37	37
4	Техническая подготовка	208	227	227
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	90	102	102
	тактическая подготовка	24	28	28
	теоретическая подготовка	33	37	37
	психологическая подготовка	33	37	37
6	Инструкторская и судейская практика, из них	30	37	37
	Инструкторская практика	15	20	20
	Судейская практика	15	17	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	41	46	46
	Медицинские, медико-биологические	10	10	10
	Восстановительные мероприятия	20	26	26
	Тестирование и контроль	11	10	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки  
(в часах)**

**(III функциональная группа мужчины, женщины)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	99	79
2	Специальная физическая подготовка	55	77
3	Спортивные соревнования	9	4
4	Техническая подготовка	113	216



5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	24	28
	тактическая подготовка	6	4
	теоретическая подготовка	12	16
	психологическая подготовка	6	8
6	Инструкторская и судейская практика, из них	6	4
	Инструкторская практика	3	4
	Судейская практика	3	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	8
	Медицинские, медико-биологические	3	4
	Восстановительные мероприятия	1	2
	Тестирование и контроль	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	156	156	156	145	145
2	Специальная физическая подготовка	104	104	104	186	186
3	Спортивные соревнования	10	10	10	12	12
4	Техническая подготовка	154	154	154	185	185
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	61	61	61	58	58
	тактическая подготовка	10	10	10	12	12
	теоретическая подготовка	31	31	31	28	28
	психологическая подготовка	20	20	20	18	18
6	Инструкторская и судейская практика, из них	15	15	15	14	14
	Инструкторская практика	10	10	10	7	7
	Судейская практика	5	5	5	7	7

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	20	20	20	24	24
	Медицинские, медико-биологические	10	10	10	8	8
	Восстановительные мероприятия	5	5	5	8	8
	Тестирование и контроль	5	5	5	8	8
	ИТОГО	520	520	520	624	624

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	220	225	225
2	Специальная физическая подготовка	219	262	262
3	Спортивные соревнования	24	37	37
4	Техническая подготовка	208	227	227
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	90	102	102
	тактическая подготовка	24	28	28
	теоретическая подготовка	33	37	37
	психологическая подготовка	33	37	37
6	Инструкторская и судейская практика, из них	30	37	37
	Инструкторская практика	15	20	20
	Судейская практика	15	17	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	41	46	46
	Медицинские, медико-биологические	10	10	10
	Восстановительные мероприятия	20	26	26
	Тестирование и контроль	11	10	10
	ИТОГО	832	936	936

8. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №7.

Таблица №7

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том	В течение года

		<p>числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</p> <p>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;</p> <p>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)</p>	
		<p>Проведение:</p> <p>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</p> <p>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.</p> <p>- Участие в мероприятии «Спортивная Элита»</p>	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №8.

Таблица №8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Онлайн-курс, «Ценности спорта».</p> <p>Антидопинговый диктант, "Всероссийский антидопинговый диктант".</p>	В течение года	<p>Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА</p> <p>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a></p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	<p>Онлайн-курс, "Антидопинг".</p> <p>Онлайн-семинар, «Обработка результатов в</p>	<p>В течение года</p> <p>Апрель</p>	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга

специализации)	случае возможного нарушения антидопинговых правил».		
	Антидопинговый диктант, Всероссийский антидопинговый диктант.	III квартал 2023	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс, "Антидопинг".	Январь/февраль	
	Онлайн-семинар, «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, Всероссийский антидопинговый диктант.	III квартал 2023	

10. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №9.

Таблица №9

### Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для	В течение года

	занятий по избранному виду спорта	совершенствования технической подготовки	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице №10.

Таблица №10

## Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	<p>Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;</li> <li>- анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;</li> <li>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;</li> <li>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.</li> </ul>
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов Министерства здравоохранения РФ
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	<p>Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;</li> <li>- диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);</li> <li>- назначение лечебно-восстановительных</li> </ul>

		мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами и обучающимися</li> </ul>
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### **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 лиц с поражением ОДА»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;



проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 лиц с поражением ОДА»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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 Таблицах №№ 11-13.

Таблица № 11

**Нормативны общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча				
1	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	Не менее 5	
2	И.П. - сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество мячей	Не менее 1	
3	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	Не менее 4	
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	Количество раз	Не менее	

	время)		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	Сгибания-разгибания 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	Сгибания-разгибания 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 бадминтон (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			50,0
2.	Бег на колясках 200 м	без учета времени	
3.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее
			5
4.	И.П. - стоя или сидя. Метание волана	м	не менее
			4
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			15,0
2.	Бег на 400 м	без учета времени	

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.	И.П. - стоя. Метание волана	м	не менее	
			4	
5.	И.П. - стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	
2.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее	
			5	-
3.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
			-	5
4.	И.П. - лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10,0	-
6.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	10,0

Таблица №12

**Нормативны общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча				
1	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	Не менее 5	
2	И.П. - сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное	количество мячей	Не менее 1	

	время)		
3	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	Не менее 5
4	И.П. - сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м, по 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	Не менее 5
5	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	Не менее 5
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)			
1	И.П. - лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	Не менее
			45,0
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 не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
1	Плавание 50м (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	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное
5	Сгибания-разгибания 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	Плавание 100 (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	Количество раз	Не менее

	прыжков (на максимальное расстояние)		1
4	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	максимальное
5	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда 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 бадминтон (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 20,0
2.	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками	без учета времени	
3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более 2.0
4.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	без учета времени	
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 3,5
7.	И.П. - сидя. Метание волана	м	не менее 5
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2.0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6
4.	И.П. - стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 5
5.	Жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	мин, с	без учета времени

6.	И.П. - стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			6	
7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			14,0	
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бочча</b>				
1	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	Не менее 6	
2	И.П. - сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество мячей	Не менее 1	
3	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	Не менее 6	
4	И.П. - сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м, по 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	Не менее 6	
5	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	Не менее 6	

Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда не менее 6 кг на время	Количество раз	максимальное	-
2	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда не менее 5 кг на время	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем с учетом техники исполнения	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 исполнения	Количество раз	Не менее 1	
5	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1	
6	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда не менее 6 кг на время	Количество раз	максимальное	
7	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	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 исполнения	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	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической	Количество раз	максимальное	



	скамьи		
6	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда 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
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 13,0
2.	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4
4.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7
5.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4,5
7.	И.П. - сидя. Метание волана	м	не менее 7
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 8.0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее 1,6
5.	И.П. - стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 7
6.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
7.	И.П. - стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 7
8.	Челночный бег 3 x 10	с	не более 14,0
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			

1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее
			10
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее
			-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Этапы подготовки	Годы подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	1	Не устанавливается
	2	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-3	Не устанавливается
	4-5	Спортивные разряды - "третий юношеский разряд", "второй юношеский разряд", "первый юношеский разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Для спортивных дисциплин бадминтон, бочча "кандидат в мастера спорта".
	2-5	Для спортивных дисциплин пауэрлифтинг, плавание Спортивное звание "мастер спорта России"

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

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

## **Рабочая программа по виду спорта (дисциплины - бадминтон, бочча, пауэрлифтинг, плавание)**

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение

функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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

### *Развитие силы на всех этапах*

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

### *Развитие быстроты на всех этапах*

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы

повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений. Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

#### *Развитие выносливости на всех этапах*

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

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы.

Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Основные упражнения для развития выносливости:

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

#### *Развитие гибкости на всех этапах*

Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть

направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Основные упражнения для развития гибкости:

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

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой, сидя ит.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, положении лежа на полу.

*Развитие ловкости на всех этапах*

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

Основные упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед- вправо, вперед- влево, из других исходных положений;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или другой кувырок вперед;

- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360°

- 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 изучение спортсменами техники движений и доведение их до совершенства.

*Спортивная техника* – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

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

вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

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

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

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Тактическая подготовка

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

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого

понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

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

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

Психологическая подготовка на всех этапах

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств



личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные (словесные)* - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки так же делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

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

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

внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а

иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной

работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

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

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

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

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

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

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на

развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, изучение приемов самоконтроля и умения управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов, воспитании спортивного интеллекта, способности

К саморегуляции, улучшению взаимодействия в команде, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

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

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

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

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

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

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация,

способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно- психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

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

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

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993,2002).

*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака

(первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

16. Учебно-тематический план представлен в Таблице №14.

Таблица №14

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии 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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической 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 элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет	≈ 600/960		



специализации)	обучения/ свыше трех лет обучения:			
	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	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации,

	инвентарь и экипировка по виду спорта			уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское 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. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	многокомпонентный процесс			результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

17. 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 учреждением 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 учреждением самостоятельно.

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

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются

организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду 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. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин бадминтон, бочча.
- наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины пауэрлифтинг;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивных дисциплин: плавание.
- 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку (Таблица №16 (а,б));

- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку (Таблица 16);

- 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.

Учреждение может 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.

Таблица №15 (а)

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	Гантели переменной массы от 1.5 до 6 кг	комплект	3
2.	Каллипер	штук	2
3.	Лента для разметки	штук	200
4.	Мат гимнастический	комплект	1
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 2 кг	комплект	2
6.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
7.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
8.	Рампа/желоб для игры в бочча	штук	2
9.	Рулетка	штук	3
10.	Секундомер	штук	1
11.	Судейский набор	комплект	1
12.	Электронные весы	штук	1

13.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
14.	Табло световое информационное электронное	комплект	1
15.	Тест для проверки мячей	комплект	1
16.	Часы электронные шахматные	штук	2
17.	Экспандер трубчатый	штук	1
18.	Экстендер (головной/ротовой манипулятор)	штук	2
19.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2
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 (0,6-2м)	штук	1
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.	Плавательные доски	штук	6
12.	Плавательные поплавки-вставки 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 спортсмена из воды	штук	2
16.	Рация	штук	2
17.	Секундомеры ручной (судейский)	штук	6
18.	Скамейки гимнастические	штук	4
19.	Средства спасения комплект (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 бадминтон (I, II, III функциональные группы)			
28.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	360
29.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
30.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
31.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
32.	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
33.	Насос для спортивной коляски	штук	1
34.	Перекладина гимнастическая	штук	1

35	Ракетка для бадминтона	штук	12
36	Сетка для бадминтона	штук	3
37	Скамейка гимнастическая	штук	3
38	Активная инвалидная коляска	штук	2
39	Станок для натяжки ракеток	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	3
41	Стойки для бадминтона	комплект	3
42	Струна для ракетки для бадминтона бобина (200 м)	штук	2
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
43	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
44	Брусья гимнастические	штук	1
45	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
46	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
47	Гимнастический шар 75 - 85 см в диаметре	штук	2
48	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
49	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
50	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
51	Магнезница	штук	2
52	Мат гимнастический	штук	4
53	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
54	Наклонная скамья	штук	1
55	Перекладина гимнастическая	штук	1
56	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
57	Плнты для штангистов	пар	3
58	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
59	Ремни привязочные	штук	3
60	Секундомер	штук	3
61	Скамейка гимнастическая	штук	3
62	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
63	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
64	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
65	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
66	Стенка гимнастическая	штук	4
67	Стойки для приседания со штангой	штук	1
68	Табло информационное световое электронное	комплект	2
69	Тренажер гравитон	штук	1
70	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
71	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
72	Тренажер кроссовер	штук	1
73	Тренажер пресс-машина	штук	1
74	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
75	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
76	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
77	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4



**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)									
1	Активная инвалидная коляска - для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
2	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	180	1	360	1
3	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
4.	Струна для ракетки для бадминтона (200 м)	бобина	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)									

5	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
6	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)									
9	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
12	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
14	Эспандер ленточный	штук	на	-	-	1	2	1	1

			обучающегося						
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)									
15	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
16	Магнезия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
17	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)									

	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Кроссовки игровые для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
	Сумка-чехол для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)									
	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1
	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)									
	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
	Трико для жима штанги	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1
	Футболка спортивная однотонная	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1
	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)									
	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2

	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1



	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

#### 19. Кадровые условия реализации программы:

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту

спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

20. Информационно-методические условия реализации Программы.

### **Список литературы**

1. Арзамасцев А. К. Пути совершенствования специальной физической подготовки юношей в гребле на байдарках и каноэ: Материалы Всероссийской научно - практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2008.
2. Бондарев И.П., Белоусова Т.Я., Мирошниченко П.Н. Руководство по спортивно - функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, 2011.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
4. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей //Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.
5. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
8. Остапенко Л. Пауэрлифтинг шаг за шагом. //Спортивная жизнь России.-1998.
9. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта.- М.: Советский спорт, 2009.
10. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.
11. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.
12. Фалеев А.В., Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.
13. Царик А.В.; под общ.ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.

<b>Разработчики:</b>	
Инструктор-методист по АФК	Фаррахова Алена Николаевна
Заведующий отделением спортивной подготовки	Гончарук Ирина Николаевна
Начальник отдела методического обеспечения	Суханова Анна Сергеевна
Тренеры-преподаватели по АФК	Гайфетдинова Муза Владимировна Осипенко Лидия Викторовна Игумнова Алена Александровна
<b>Рецензент</b>	Заместитель директора МАУДО г.Нижевартовска «СШ» Полятыкина Наталья Дмитриевна