

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»
МБУ ДО «СШ «Раменское»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

МБУ ДО «СШ «Раменское»

Протокол № 1 от 25.04.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБУ ДО «СШ «Раменское»

№ 22 от 28.04.2023

Русаков Д.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»
ДИСЦИПЛИНА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации программы: без ограничения

Раменское 2023 г.

Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	29
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.....	33
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»	44
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	46
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	49

Пояснительная записка

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа спортивной подготовки «Спорт лиц с поражением ОДА» (далее – программа «Спорт лиц с поражением ОДА», ПСП «Спорт лиц с поражением ОДА») разработана в соответствии со специальными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (далее – СФССП).

Программа спортивной подготовки «Спорт лиц с поражением ОДА» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в МБУ ДО «Спортивная школа «Раменское».

Программа «Спорт лиц с поражением ОДА» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности;
- освоение тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Цели программы: подготовка спортивного резерва, достижение спортивного результата на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Основными задачами реализации Программы являются:

-на тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

-на этапе высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА – настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спорту лиц с поражением ОДА 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 № 1084 от 28 ноября 2022 года (далее – ФССП).

2. Программа спортивной подготовки «Спорт лиц с поражением ОДА» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в МБУС «Спортивная школа «Раменское».

Программа «Спорт лиц с поражением ОДА» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности;
- освоение тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по спорту лиц с поражением ОДА – настольный теннис.

Цели программы: подготовка спортивного резерва, достижение спортивного результата на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Основными задачами реализации Программы являются:

- на тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- на этапе высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки в зависимости от спортивной дисциплины.

Настольный теннис - I, II, III функциональные группы

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Функциональная группа	Наполняемость (чел.)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III II I	1

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	<p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые</p>	<p>Академическая гребля: "PR1".</p> <p>Бадминтон: "WH1", "WH2".</p> <p>Баскетбол на колясках: "1.0", "1.5", "2.0", "2.5".</p> <p>Бочча: "BC1", "BC2", "BC3", "BC4".</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: "H1", "H2", "H3", "H4", "T1".</p> <p>Волейбол сидя: "VS1".</p> <p>Горнолыжный спорт: "LW10", "LW11".</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: "KL1", "VL1".</p> <p>Дартс "W1".</p> <p>Конный спорт: "Grade1", "Grade2".</p> <p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T71".</p>

	<p>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 ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и</p>	<p>"T72", "RR1", "RR2", "RR3".</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: "LW10", "LW10.5", "LW11", "LW11.5", "LW12".</p> <p>Настольный теннис: "1", "2", "3", "4".</p> <p>Парусный спорт: "1". Пауэрлифтинг: "PO".</p> <p>Плавание: "S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4".</p> <p>Пулевая стрельба: "SH1-A", "SH1-B", "SH1-C", "SH2-C".</p> <p>Регби на колясках: "0.5", "1.0", "1.5", "2.0", "2.5", "3.0", "3.5".</p> <p>Спортивное ориентирование: "O1" - "O3".</p> <p>Стендовая стрельба: "SG-S".</p> <p>Стрельба из лука: "W1", "W2".</p> <p>Танцы на колясках: "SC1", "SD1", "L&F1".</p> <p>Теннис на колясках: "Quad Class", "Open Class".</p> <p>Триатлон: "PTWC1", "PTWC2".</p> <p>Фехтование: "Class 1A (Category C)", "Class 1B (Category C)", "Class 2</p>
--	--	--

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

	<p>использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, 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 ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных</p>	<p>"LW3", "LW5/7", "LW9", "LW12".</p> <p>Настольный теннис: "5", "6", "7", "8".</p> <p>Парусный спорт: "2", "3", "4", "5", "6".</p> <p>Пауэрлифтинг: "PO".</p> <p>Плавание: "S/SB/SM5", "S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8".</p> <p>Пулевая стрельба: "SH2-B", "SH2-C"</p> <p>Сноуборд: "SB-LL1", "SB-UL".</p> <p>Спортивное ориентирование: "O1" - "O3".</p> <p>Стендовая стрельба: "SG-L".</p> <p>Стрельба из лука: "W2", "Standing class".</p> <p>Танцы на колясках: "SC2", "SD2", "L&F2".</p> <p>Теннис на колясках: "Open Class".</p> <p>Триатлон: "PTS2", "PTS3".</p> <p>Фехтование: "Class 2 (Category B)", "Class 3 (Category A)", "Class 4 (Category A)".</p> <p>Футбол ампутантов: "An Amputee", "Les Autres".</p>
--	--	--

		занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	Хоккей-следж: "ИИ". Шахматы и шашки: "турнир А".
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии,</p>	<p>Академическая гребля: "PR3-PI".</p> <p>Бадминтон: "SL4", "SU5", "SS6".</p> <p>Баскетбол на колясках: "4.0", "5.0".</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: "C4", "C5".</p> <p>Волейбол сидя: "VS2".</p> <p>Горнолыжный спорт: "LW4", "LW6/8", "LW9 - 2".</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: "KL3", "VL3".</p> <p>Дартс: "ST".</p> <p>Конный спорт: "Grade5".</p> <p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64".</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: "LW4",</p>

		<p>полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост ("s730.343", "S750.343", "S760.349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных</p>	<p>"LW6", "LW8", "LW9".</p> <p>Настольный теннис: "9", "10".</p> <p>Парусный спорт: "7".</p> <p>Пауэрлифтинг: "PO".</p> <p>Плавание: "S/SB/SM9", "S/SM10";</p> <p>Пулевая стрельба: "SH2-A".</p> <p>Сноуборд: "SB-LL2", "SB-UL".</p> <p>Спортивное ориентирование: "O4" - "O6".</p> <p>Стендовая стрельба: "SG-U", "SG-L".</p> <p>Стрельба из лука: "Standing class".</p> <p>Теннис на колясках: "Open Class".</p> <p>Триатлон: "PTS4", "PTS5".</p> <p>Фехтование: "Class 3 (Category A)", "Class 4 (Category A)".</p> <p>Футбол ампутантов: "An Amputee", "Les Autres".</p> <p>Хоккей-следж: "IH".</p> <p>Шахматы и шашки: "турнир А".</p>
--	--	--	--

		правилах международных спортивных федераций	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"b735", "b760", "b765", "b730", "b7100", "b7101", "b7102", "s720", "s730", "s740", "s750", "s75000", "s75010", "s75020", "S730.343", "s750.343", "s760.349" - коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения ("ICF");

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

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

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

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

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

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

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

"KL1", "VL1", "KL2", "VL2", "KL3", "VL3" - спортивные классы в спортивной дисциплине гребля на байдарках и каноэ, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации каноэ, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к

соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

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

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

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

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

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

"S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4", "S/SB/SM5", "S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8", "S/SB/SM9", "S/SM10" - спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

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

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

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

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

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

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

"PTS2", "PTS3", "PTS4", "PTS5", "PTWC1", "PTWC2" - спортивные классы в спортивной дисциплине триатлон, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза триатлона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

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

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

3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта – настольный теннис (спорт лиц с поражением ОДА)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	Д о года	Св ыше года	Д о года	Св ыше года	Д о года	Св ыше года		
Количество часов в неделю	4 ,5-6	6-9	1 0-12	12- 14	1 6-18	16- 18	18- 20	
Общее количество часов в год	2 34-312	312 -468	5 20-624	624 -728	8 32-936	822 -936	93 6-1040	

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год

Учебно-тренировочные мероприятия

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

		Эта п начальной подготовк и	Учебн о- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Эта п высшего спортивно го мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.	1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
1.	2.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	2.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	2.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-		-	-

	мероприятия в каникулярный период	тренировочных мероприятий в год		
5.	2. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

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

5. Годовой учебно-тренировочный план.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-55	33-50	30-35	25-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	28-36	30-43	35-46
3.	Техническая подготовка (%)	30-38	21-33	18-28	18-28
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4	4-6	4-9
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	2-6	2-9
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	4-5	4-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-5	2-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-				

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-6	2-8
---	-----	-----	-----	-----

6. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у спортсмена нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в	В течение года

		<p>рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p style="text-align: center;">Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими

спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий МБУ ДО «СШ «Раменское»

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Тренеры, инструкторы-методисты, заместитель директора по спортивной работе
2	Оформление и ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе
3	Оформление и своевременное обновление стенда с методическими материалами по антидопингу	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе
4	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При заключении трудового договора	Заместитель директора по спортивной работе
5	Проведение антидопинговых мероприятий с тренерами спортивной школы («Веселые старты. Играй честно»), антидопинговая викторина	Апрель Ноябрь	Заместитель директора по спортивной работе, руководители структурных подразделений
6	Ознакомление с антидопинговыми общероссийскими правилами занимающихся	При поступлении	Тренеры, инструкторы-методисты
7	Информирование занимающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Тренеры, инструкторы-методисты

8	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	Тренеры
9	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями), беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Декабрь	Тренеры
10	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»	Февраль	Тренеры

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

8. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Провести разминку в группе.

Провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении соревнований по настольному теннису.

Знать правила и уметь заполнять протокол.

Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

Участвовать в судействе учебных игр.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Занимающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 г., этапа спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

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

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает: медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);

наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

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

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. 13 соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные

воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

1. **Результаты прохождения спортивной подготовки** применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

2.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «велоспорт - трек», «велоспорт - шоссе», «волейбол сидя» (I, II, III функциональные группы), «горнолыжный спорт», «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы), «регби на колясках» (I функциональная группа), «стендовая стрельба», (I, II, III функциональные группы), «стрельба из лука» (I, II, III функциональные группы);

физическую реабилитацию;

социальную адаптацию и интеграцию;

укрепление и сохранение здоровья.

2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

физическую реабилитацию;

социальную адаптацию и интеграцию;

укрепление и сохранение здоровья.

2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

физическую реабилитацию;

социальную адаптацию и интеграцию;

сохранение здоровья.

2.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

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

4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более	19,0
3.	Бег на колясках 100-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	90,0
2.	Бег 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
3.	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку	мин	не менее	1
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	12
5.	Бег на 30 м	с	не более	15,0
6.	Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время)	количество раз	не менее	1

7.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	раз	количество	максимальное
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	раз	количество	не менее
				10
9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	раз	количество	не менее
				1
10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	раз	количество	не менее
				10
11.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	раз	количество	не менее
				20

Сокращение, используемое в таблице:
«И.П.» – исходное положение

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

/п	Упражнения	Един ица измерения	Норматив	
			мужчи ны	женщ ины
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
.	Бег на колясках 500 м (за минимальное время)	колич ество раз	не менее	1
.	Бег на колясках 30 м	с	не более	17,0
.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30 м)	с	не более	30,0
.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	колич ество раз	не менее	10
.	И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	2
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
.	Бег на 400 м	мин, с	за минимальное время	
.	Бег на 30 м	с	не более	12,0
.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	4,80
.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	колич ество раз	не менее	10
.	И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди	м	не менее	3

	каждой рукой		
.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее
			25
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			7

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

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	
.	Бег на колясках 100 м	с	не более	
			28,0	
.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			60,0	
.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			12	
.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
.	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			4	
.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
.	Бег на 800 м	мин	не более	
			3	4
.	Бег на 100 м	с	не более	
			20,0	
.	Бег «змейкой» между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			14	
.	И.П. – сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
.	И.П. – сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			5	
.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			9	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног; - прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу):
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни: - подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышцы туловища, ног, рук. Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево, вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, - мяч, размещённый на оси и т.п.).

Техническая подготовка. На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера- преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке" подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленного к стене, удары по мячу левой и правой

стороной ракетки при игре с партнёром, тренажёром; - имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (влево- вправо, вперёд-назад, по "треугольнику" - вперёд-вправо-назад, вперёд- влево-назад); - имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их

- игра на столе с партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полита мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счёт разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: "Круговая", "Дворник", "Один против всех", "Круговая - с тренером" и другие.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой, согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании- тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе. Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения. Практическая подготовка Общая физическая подготовка Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс. Специальная физическая подготовка Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса. Использование имитационных упражнений - для совершенствования

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажёров, роботов. Техничко-тактическая подготовка Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счёт. Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки). Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Изучение удара контрнатом. Отличие контрнатата от наката с подрезки. Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (велоколеса, мяч на "удочке"), игра с партнёром. Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в разных направлениях при тренировке топ- спина против подрезки. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся. Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами. Передвижения вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов. Разновидности изучаемых способов

передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки. Игра на счёт с применением различных заданий: применение определённого вида подачи, подача в определённую зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Учебно-тренировочные группы 3-4 года обучения. Практическая подготовка Общая физическая подготовка. Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон. Широкое использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища. Специальная физическая подготовка Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, роботов, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки. Техничко-тактическая подготовка Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча. Индивидуализация тренировки а зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой. Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады. Игра на счет. Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях. Учащиеся учебно-тренировочных групп 3-го - 4-го годов обучения принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Группы спортивного совершенствования.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки. Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, легкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика). Специальная физическая подготовка Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота. К применению могут быть рекомендованы: - упражнения с отягощениями и без них; - беге высокого старта на короткие дистанции -15, 20, 30, 60,100 метров; - челночный бег 5x10 метров, 5x15 метров; - прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад; - прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад; - прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места; - прыжки на одной ноге -15 прыжков с места; - прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки; - повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях; - из положения вися на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху; - из положения лёжа на спине поднимание прямых ног за голову с доставанием носков ног пальцами рук. Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется

широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - имитация ударов (сериями на время): 30 секунд - развитие быстроты,

- минута - развитие скоростной выносливости, - минуты - развитие скоростно-силовых качеств, - минуты - развитие специальной игровой выносливости; - имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вперёд-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад- вперёд- влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от столп). Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты - его специальную игровую выносливость. Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведённое время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося. Техничко-тактическая подготовка Повторение материала предыдущего года обучения. Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 4-го года обучения учебно-тренировочной группы. Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психо-физиологических показателей, уровня спортивно- технического мастерства и умений, Составление индивидуальных планов подготовки. Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полётом мяча - направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полёта и отскока мяча. Совершенствование арсенала атакующих технических- приёмов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажеров- роботов. Острый удар по накату. Острый удар по топ-спину. Топ - спин - удар по накату и топ-спину. Топ - спин - удар с подрезки. Выполнение и приём сложных подач - с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач. Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару. Тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение

активных действий противника. Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением). Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали). Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи - "двойники"). Приём подач противника накатом. Приём подач противника острым ударом. Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом. Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара. Тренировка передвижений шагами. Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног. Тренировка передвижений с одной ноги на другую. Тренировка передвижений рывками. Комбинированные передвижения - сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов. Подбор партнёров для мужских, женских, смешанных пар. Тренировка тактических действий в парных играх. Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары. Тактика смешанных игр. Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с её приёма. Закрепление тренируемых приёмов в играх со спарринг - партнёрами и в соревнованиях. Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей. Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка ("двухходовка", "трехходовка"). Острая атака на своей подаче, на подаче противника. Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей. Тренировочные игры на счёт с выполнением тактических установок тренера. Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану ДЮСШ и СДЮШОР. Учащиеся групп спортивного совершенствования должны в течение года (сезона) принять участие не менее, чем в 8 соревнованиях, провести не менее 80 встреч каждый, провести не менее 220 контрольных одиночных и парных встреч.

Учебно-тематический план

Эт ап спортивн ой подготов ки	Темы по теоретическ ой подготовке	О бъем времен и в год (минут)	С роки провед ения	Краткое содержание	
Эт ап начально й подготов ки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/ 80	≈ 1		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	13/ 0	≈ 2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/ 0	≈ 2	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	13 20	≈ /	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

обучающихся при занятиях физической культурой и спортом				
Закаливание организма	13/0	≈ 2	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	13/0	≈ 2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	13/0	≈ 2	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	14/0	≈ 2	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	14/0	≈ 2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь	14/0	≈ 2	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	0	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960	≈		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/07	≈	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	70/07	≈	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	70/07	≈	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/07	≈	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/07	≈	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/07	≈ 1	май	М Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/06	≈ 1	сентябрь-апрель	С Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	60/06	≈ 1	декабрь-май	Д Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/06	≈ 1	декабрь-май	Д 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 :	200	≈ 1		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	≈	сентябрь	С Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизм	200	≈	октябрь	О Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	а. Перетренированность/неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	≈	ноябрь
	Психологическая подготовка	200	≈	декабрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	≈	январь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	≈	февраль-май
	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.
Этапы высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного	600	≈	

ого мастерст ва	мастерства :			
	Физи ческое, патриотичес кое, нравственно е, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельност и	120	≈	с ентябрь
	Соци альные функции спорта	120	≈	о ктябрь
	Учет соревновате льной деятельност и, самоанализ обучающего ся	120	≈	н оябрь
	Подг отовка обучающего ся как многокомпо нентный процесс	120	≈	д екабрь
	Спор тивные соревнован ия как функционал ьное и структурное ядро спорта	120	≈	м ай
	Восс тановительн ые средства и мероприяти я	в переходный период спортивной подготовки		
				<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p> <p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства</p>

			восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «академическая гребля» (далее – академическая гребля), «бадминтон» (далее – бадминтон), «баскетбол на колясках» (далее – баскетбол на колясках), «биатлон» (далее – биатлон), «бочча» (далее – бочча), «велоспорт - трек» (далее – велоспорт-трек), «велоспорт - шоссе» (далее – велоспорт-шоссе), «волейбол сидя» (далее – волейбол сидя), «горнолыжный спорт» (далее – горнолыжный спорт), «гребля на байдарках и каноэ» (далее – гребля на байдарках и каноэ), «дартс» (далее – дартс), «конный спорт» (далее – конный спорт), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), «лыжные гонки» (далее – лыжные гонки), «настольный теннис» (далее – настольный теннис), «парусный спорт» (далее – парусный спорт), «пауэрлифтинг» (далее – пауэрлифтинг), «плавание» (далее – плавание), «пулевая стрельба» (далее – пулевая стрельба), «регби на колясках» (далее – регби на колясках), «сноуборд» (далее – сноуборд), «спортивное ориентирование» (далее – спортивное ориентирование), «стендовая стрельба» (далее – стендовая стрельба), «стрельба из лука» (далее – стрельба из лука), «танцы на колясках» (далее – танцы на колясках), «теннис на колясках» (далее – теннис на колясках), «триатлон» (далее – триатлон), «фехтование» (далее – фехтование), «футбол ампутантов» (далее – футбол ампутантов), «хоккей - следж» (далее – хоккей-следж), «шахматы» (далее – шахматы), «шашки» (далее – шашки), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

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

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

9. 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.

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

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

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

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

11. 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.

12. 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.

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

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

15. 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

16. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

17.1. 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 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

17.2. 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.

18. 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, баскетбол на колясках, бочча, волейбол сидя, настольный теннис, регби на колясках, теннис на колясках, футбол ампутантов;

наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг;

наличие искусственного или природного водоема (канала) с эллингом и помещением для ремонта лодок для спортивных дисциплин: академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ;

наличие лыжно-биатлонной трассы, стрельбища и лыже-роллерной трассы для спортивных дисциплин: биатлон, лыжные гонки;

наличие велотрека для спортивной дисциплины: велоспорт-трек;

наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт;

наличие площадки для занятий конным спортом для спортивной дисциплины: конный спорт;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, триатлон;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – метания;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – прыжки;

наличие пирса и (или) причала с кранами для спуска (подъема) яхт для спортивной дисциплины: парусный спорт;

наличие эллинга для хранения судов для спортивной дисциплины: парусный спорт;

наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивных дисциплин: плавание, триатлон;

наличие тира для спортивной дисциплины: пулевая стрельба;

наличие трассы для сноуборда для спортивной дисциплины: сноуборд;

наличие стрелкового стенда для спортивной дисциплины: стендовая стрельба;

наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) для спортивной дисциплины: стрельба из лука;

наличие тренировочного спортивного зала с паркетным покрытием для спортивной дисциплины: танцы на колясках;

наличие тренировочного спортивного зала с возможностью установки рам для крепления фехтовальных колясок для спортивной дисциплины: фехтование;

наличие тренировочного футбольного поля для спортивной дисциплины: футбол ампутантов;

наличие хоккейной площадки для спортивной дисциплины: хоккей-следж;

наличие помещения для игры в шахматы, шашки для спортивных дисциплин шахматы, шашки;

наличие помещения для игры в дартс для спортивной дисциплины: дартс;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение № 11](#) к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение № 12](#) к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

19. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. № 329-ФЗ от 4 декабря 2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084), зарегистрирован в Минюсте России 20.12.2022г № 71704;
3. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»;
4. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.- М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
6. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
7. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/ Под общей ред.П.А. Рожкова.- М.: Советский спорт,2009.- 784с.: ил.
8. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2005.- 176 с.
9. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008– 256 с.: ил.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.: ил.
11. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.

Перечень Интернет-ресурсов

12. [www. badm.ru](http://www.badm.ru) – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»;
13. www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона;
14. www.badmintoneurope.org – Бадминтонный Европейский союз;
15. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ;
16. www.shkolasporta.ru – ГБУ СО СШОР «Олимпийские ракетки»;
17. www.paralymp.ru – Паралимпийский комитет России;
18. <http://ttfr.ru> – ОФСО «Федерация настольного тенниса России»