

**Государственное бюджетное учреждение Республики Мордовия  
«Спортивно-адаптивная школа Е.В. Швецова сурдлимпийского и  
паралимпийского резерва»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ РМ «САШ Е.В. Швецова  
сурдлимпийского и паралимпийского  
резерва»



*Н.Ф. Гришакова* /  
(подпись) (инициалы, фамилия)

09 января 2023г.

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

Срок реализации программы: без ограничений

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 N 1084

Саранск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в связи с вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации», разработана дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в ГБУ РМ «Спортивно-адаптивная школа Е.В. Швецова сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее ГБУ РМ «САШ Е.В. Швецова»).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (далее – ДО ПСП «Спорт лиц с ПОДА») разработана в соответствии с требованиями приказа Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. N 1084 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата".

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в ГБУ РМ «САШ Е.В. Швецова».

ДО ПСП «Спорт лиц с ПОДА» 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.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	2
<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	5
1.1	Развиваемые дисциплины	5
1.2.	Цели и задачи программы	14
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	16
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:	16
2.2.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА:	19
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
2.4..	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.	28
2.6.	Календарный план воспитательной работы	33
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	35
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	44
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	45
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	48
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	51
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	51

<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОДА». ПРОГРАММНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	69
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «бочча».	69
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «легкая атлетика».	72
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «пауэрлифтинг».	87
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «плавание».	102
4.5.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «шахматы».	115
4.6.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «шашки».	131
4.7.	Учебно-тематический план	141
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОДА».</b>	146
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	151
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	151
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	165
<b>VII</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	167

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Развиваемые дисциплины**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

(далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке следующих дисциплин по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата развиваемых в ГБУ РМ «Спортивно-адаптивная школа Е.В. Швецова сурдлимпийского и паралимпийского резерва»:

<b>Спорт лиц с поражением ОДА</b>	<b>116</b>	<b>000</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Я</b>
<b>БОЧЧА</b>							
бочча (BC1)	116	210	2	7	1	1	Я
бочча (BC2)	116	211	2	7	1	1	Я
бочча (BC3)	116	212	2	7	1	1	Я
бочча (BC4)	116	213	2	7	1	1	Я
бочча - пара (BC3)	116	066	2	7	1	1	Л
бочча - пара (BC4)	116	067	2	7	1	1	Л
бочча - тройка (BC1+BC2)	116	173	2	7	1	1	Л
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>							
легкая атлетика - бег 60 м (Т35)	116	050	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т35, Т36)	116	051	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - бег 60 м (Т35-Т38)	116	052	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 60 м (Т36)	116	053	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т37, Т38)	116	054	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т45, Т61-Т64)	116	055	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	056	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - бег 60 м (Т46,Т47)	116	057	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 100 м (RR1-3 или Т71-72)	116	047	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т33)	116	058	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т35)	116	059	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т36)	116	060	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 100 м (Т34)	116	061	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т35)	116	062	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т36)	116	063	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т37)	116	064	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т37, Т38)	116	096	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 100 м (Т38)	116	097	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 100 м (Т42, Т63)	116	098	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	099	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 100 м (Т44, Т62, Т64)	116	100	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т45-Т47)	116	101	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т51)	116	102	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т52)	116	104	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 100 м (Т53)	116	105	1	7	1	1	Л

легкая атлетика - бег 100 м (Т54)	116	106	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т33, Т34)	116	107	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т35)	116	108	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т38)	116	109	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 200 м (Т35)	116	110	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т36)	116	111	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 200 м (Т37)	116	112	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т37, Т38)	116	113	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 200 м (Т38)	116	114	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т42, Т43, Т62, Т63)	116	115	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	116	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 200 м (Т44, Т64)	116	117	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т45-Т47)	116	118	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т51)	116	119	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т52)	116	121	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т53)	116	122	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т54)	116	123	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 200 м (Т61)	116	124	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т35, Т36)	116	125	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег 400 м (Т35-Т38)	116	126	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - бег 400 м (Т37)	116	127	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т37, Т38)	116	128	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - бег 400 м (Т38)	116	129	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61, Т63, Т64)	116	130	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61-Т64)	116	131	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 400 м (Т45-Т47)	116	132	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т51, Т52)	116	133	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т53)	116	135	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т54)	116	136	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 400 м (Т62)	116	137	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т33, Т34)	116	138	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т36)	116	139	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38)	116	140	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38, Т45-Т47, Т51-Т54)	116	141	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 800 м (Т37, Т38)	116	142	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 800 м (Т45-Т47)	116	143	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т51, Т52)	116	144	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т53)	116	145	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800 м (Т54)	116	146	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т35, Т36)	116	147	1	7	1	1	Л

легкая атлетика - бег 1500 м (Т35-Т38)	116	148	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - бег 1500 м (Т37, Т38)	116	149	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т45, Т46)	116	150	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (Т51, Т52)	116	151	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500 м (Т53, Т54)	116	153	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000 м (Т35-Т38)	116	158	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег 5000 м (Т45-Т47)	116	159	1	7	1	1	М
легкая атлетика - бег 5000 м (Т51, Т52)	116	160	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000 м (Т53, Т54)	116	162	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 10000 м (Т45, Т46)	116	163	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т45, Т46)	116	261	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т52-Т54)	116	303	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4x100 м - смешанная (Т11-Т13, Т33-Т34, Т51-Т54, Т35-Т38, Т42-Т47, Т61-Т64)	116	308	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42, Т63)	116	313	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	314	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т43, Т61, Т62)	116	315	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т44, Т64)	116	316	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т45-Т47)	116	317	1	7	1	1	М
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36)	116	318	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38)	116	337	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38, Т42-Т47)	116	391	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - прыжок в длину (Т37)	116	412	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т38)	116	425	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т42, Т61, Т63)	116	500	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	501	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - прыжок в длину (Т44, Т62, Т64)	116	502	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - прыжок в длину (Т45-Т47)	116	503	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание булавы (F31, F32)	116	505	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание булавы (F31, F32, F51)	116	506	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - метание булавы (F51)	116	507	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F32-F34)	116	508	1	7	1	1	А
легкая атлетика - метание диска (F32-F38)	116	509	1	7	1	1	Д
легкая атлетика - метание диска (F35, F36)	116	510	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F35-F38)	116	511	1	7	1	1	Ю
легкая атлетика - метание диска (F37)	116	512	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F38)	116	513	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F40, F41)	116	514	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F42, F63)	116	515	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F43, F44, F62-F64)	116	516	1	7	1	1	Л

легкая атлетика - метание диска (F51, F52)	116	517	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F51-F57)	116	518	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание диска (F53, F54)	116	519	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F55, F56)	116	520	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание диска (F57)	116	521	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F33, F34)	116	522	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F33-F38)	116	523	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F35, F36)	116	524	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F37)	116	525	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F38)	116	526	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F40, F41)	116	527	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F40-F46)	116	528	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F40-F46, F62-F64)	116	529	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F42-F44, F61-F64)	116	530	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F45, F46)	116	531	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F52-F57)	116	532	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - метание копья (F53, F54)	116	533	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F55, F56)	116	534	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - метание копья (F57)	116	535	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F32)	116	536	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F32-F36)	116	537	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F33)	116	538	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F34)	116	539	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F35)	116	540	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F36)	116	541	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F37)	116	542	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F38)	116	543	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F40)	116	544	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F40-F46, F61-F64)	116	545	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F41)	116	546	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F42, F61, F63)	116	547	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F43, F44, F62, F64)	116	548	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F45, F46)	116	549	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F52)	116	550	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F52-F57)	116	551	1	7	1	1	Н
легкая атлетика - толкание ядра (F53)	116	552	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F54, F55)	116	553	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - толкание ядра (F56, F57)	116	554	1	7	1	1	Л
<b>ПАУЭРЛИФТИНГ</b>							
пауэрлифтинг - весовая категория 41 кг	116	272	1	7	1	1	Ж



пауэрлифтинг - весовая категория 45 кг	116	273	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 49 кг	116	274	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 50 кг	116	275	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 54 кг	116	276	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 55 кг	116	277	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 59 кг	116	278	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 61 кг	116	279	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 65 кг	116	280	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 67 кг	116	281	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 72 кг	116	282	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 73 кг	116	283	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 79 кг	116	284	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 80 кг	116	285	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 86 кг	116	286	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 86+ кг	116	287	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 88 кг	116	288	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 97 кг	116	289	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 107 кг	116	290	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 107+ кг	116	291	1	7	1	1	М
<b>ПЛАВАНИЕ</b>							
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S3)	116	319	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S4)	116	490	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S5)	116	491	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S6)	116	320	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S7)	116	321	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 50 м (S1-S7)	116	322	1	7	1	1	Н
плавание - баттерфляй 50 м - бассейн 25 м (S1-S7)	116	323	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (S8)	116	324	1	7	1	1	Г
плавание - баттерфляй 100 м (S9)	116	325	1	7	1	1	Г
плавание - баттерфляй 100 м (S8-S9)	116	326	1	7	1	1	Д
плавание - баттерфляй 100 м (S10)	116	327	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	328	1	7	1	1	Ю
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	329	1	7	1	1	К
плавание - баттерфляй 100 м - бассейн 25 м (S10)	116	330	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 50 м (SB1-SB2)	116	331	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 50 м (SB3)	116	332	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 50 м (SB1-SB3) - бассейн 25 м	116	334	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (SB4)	116	335	1	7	1	1	Г
плавание - брасс 100 м (SB5)	116	336	1	7	1	1	Г
плавание - брасс 100 м (SB6)	116	338	1	7	1	1	Л

плавание - брасс 100 м (SB4-SB6)	116	339	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м (SB7)	116	340	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м (SB6-SB7)	116	341	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м (SB8)	116	342	1	7	1	1	Г
плавание - брасс 100 м (SB7-SB8)	116	343	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м (SB9)	116	344	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4)	116	345	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB6)	116	346	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB4-SB7)	116	347	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB8)	116	348	1	7	1	1	М
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB5-SB8)	116	349	1	7	1	1	Д
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB8)	116	350	1	7	1	1	Ю
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB9)	116	351	1	7	1	1	Ф
плавание - брасс 100 м - бассейн 25 м (SB7-SB9)	116	352	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S2)	116	353	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S1-S3)	116	354	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 50 м (S3)	116	355	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S4)	116	492	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S5)	116	356	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 50 м (S4-S5)	116	357	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 50 м (S6)	116	359	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S7)	116	360	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S8)	116	361	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S9)	116	362	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (S10)	116	363	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	364	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	365	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	366	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6)	116	367	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S7)	116	368	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S6-S7)	116	369	1	7	1	1	Е
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8)	116	370	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S9)	116	371	1	7	1	1	Е
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S8-S10)	116	372	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	373	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 50 м - бассейн 25 м (S10)	116	374	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S2)	116	375	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S1-S3)	116	376	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S3)	116	377	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S4)	116	493	1	7	1	1	Л

плавание - вольный стиль 100 м (S5)	116	378	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S6)	116	379	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 100 м (S4-S6)	116	380	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 100 м (S7)	116	381	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S8)	116	382	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S9)	116	383	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (S10)	116	384	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	385	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	386	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S1-S6)	116	387	1	7	1	1	Э
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	388	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	389	1	7	1	1	А
плавание - вольный стиль 100 м - бассейн 25 м (S7-S10)	116	390	1	7	1	1	Б
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S2)	116	258	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 200 м (S3)	116	259	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S4)	116	392	1	7	1	1	Ю
плавание - вольный стиль 200 м (S1-S5)	116	393	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 200 м (S4)	116	394	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 200 м (S5)	116	395	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	396	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S4)	116	397	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S5)	116	398	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 200 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	399	1	7	1	1	С
плавание - вольный стиль 400 м (S6)	116	400	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S7)	116	401	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (S6-S7)	116	402	1	7	1	1	Н
плавание - вольный стиль 400 м (S8)	116	403	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м (S9)	116	404	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 400 м (S10)	116	405	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 400 м (S9-S10)	116	406	1	7	1	1	Д
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	407	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	408	1	7	1	1	Ф
плавание - вольный стиль 400 м - бассейн 25 м (S6-S10)	116	409	1	7	1	1	Ж
плавание - комплексное 150 м (SM1-SM3)	116	486	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 150 м (SM1-SM4)	116	410	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 150 м (SM4)	116	487	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 150 м - бассейн 25 м (SM1-SM4)	116	411	1	7	1	1	Я

плавание - комплексное 200 м (SM5)	116	488	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM6)	116	489	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM7)	116	413	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM5-SM7)	116	414	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 200 м (SM8)	116	415	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM8-SM9)	116	416	1	7	1	1	Н
плавание - комплексное 200 м (SM9)	116	417	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (SM10)	116	418	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM8)	116	419	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM9-SM10)	116	420	1	7	1	1	Ф
плавание - комплексное 200 м - бассейн 25 м (SM5-SM10)	116	421	1	7	1	1	Ж
плавание - на спине 50 м (S1)	116	422	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S2)	116	494	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S3)	116	423	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S1-S3)	116	424	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S4)	116	426	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S4-S5)	116	427	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 50 м (S5)	116	428	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 50 м (S1-S5)	116	429	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S3)	116	430	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S4-S5)	116	431	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м - бассейн 25 м (S1-S5)	116	432	1	7	1	1	С
плавание - на спине 100 м (S1)	116	433	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 100 м (S2)	116	495	1	7	1	1	Л
плавание - на спине 100 м (S6)	116	434	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S7)	116	435	1	7	1	1	Г
плавание - на спине 100 м (S6-S7)	116	436	1	7	1	1	Д
плавание - на спине 100 м (S8)	116	437	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (S9)	116	438	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (S10)	116	439	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6)	116	440	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S6-S8)	116	441	1	7	1	1	К
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S7-S8)	116	442	1	7	1	1	Ю
плавание - на спине 100 м - бассейн 25 м (S9-S10)	116	443	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль (сумма 20)	116	444	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 20)	116	445	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4x50 м - вольный стиль -	116	446	1	7	1	1	Л

смешанная (сумма 20)							
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная (сумма 20)	116	447	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 20)	116	448	1	7	1	1	М
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль (сумма 34)	116	449	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - вольный стиль - бассейн 25 м (сумма 34)	116	450	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная (сумма 34)	116	451	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м - комбинированная - бассейн 25 м (сумма 34)	116	452	1	7	1	1	Л
<b>ШАХМАТЫ</b>							
шахматы (А)	116	480	2	7	1	1	М
шахматы (В)	116	481	2	7	1	1	М
<b>ШАШКИ</b>							
шашки (А, В)	116	191	2	7	1	1	Я
шашки	116	192	2	7	1	1	Я

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1084 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата".

### **1.2. Цели и задачи программы:**

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

Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и направлены:

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.

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.

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.

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.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины бочча				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11		6
Этап совершенствования спортивного	не ограничивается	13		2

мастерства				
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	4
			II	3
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4



			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины шахматы				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины шашки				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	III	2
			II	2
			I	1

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью 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</p>	<p>Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>

		<p>движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
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 парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение</p>	<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/F34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/F45», «Т/F46», «Т/F42», «Т/F61», «Т/F62».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>

		<p>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 занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
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 парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне</p>	<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>

		<p>любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	--	--

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»);

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

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

«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;

«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.

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины бочча (I, II, III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4	5	6	8	10	12	15
Общее количество часов в год	208	260	312	416	520	624	780
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18	20	22
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1040	1144
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	5	6	8	10	12	14	16
Общее количество часов в год	260	312	416	520	624	728	832
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	5	6	8	10	16	18	20
Общее количество часов в год	260	312	416	520	832	936	1040
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	5	6	9	12	16	20	22
Общее количество часов в год	260	312	468	624	832	1040	1144
Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	5	6	9	12	16	20	22
Общее количество часов в год	260	312	468	624	832	1040	1144

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



Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

### 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 бочча (I функциональная группа)				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2

Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	1
Отборочные	2	2	4	4
Основные	1	2	2	5
Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	3	3	1
Отборочные	2	3	4	4
Основные	1	2	3	6

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I, II, III функциональная группа)</b>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	4-10	4-8	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-17	13-17	13-17
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	26-30	27-31	29-33
4.	Тактическая подготовка (%)	14-18	17-21	20-24	19-23
5.	Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10	5-9	6-10
6.	Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10	7-11	7-11
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	4-5	5-9	5-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	5-9	6-10	8-12
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	35-48	30-44	20-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30	24-36	28-45	30-50
3.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	18-24	20-35
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	4-8	8-12

6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5	3-8	5-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	4-8
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	20-24	15-19	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	35-40	36-45	40-55
3.	Техническая подготовка (%)	15-20	28-32	27-31	23-27
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
5.	Психологическая подготовка (%)	0-1	1-3	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	3-5	4-6	5-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-4	2-4	3-5
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	3-5	4-8
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-40	17-35	15-27	10-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-22	16-27	22-32	27-36
3.	Техническая подготовка (%)	22-40	20-35	18-32	16-30

4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
5.	Психологическая подготовка (%)	1-6	2-6	3-7	3-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-7	2-8	1-7	1-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	1-6	2-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	8-14	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-6	4-9	4-6
3.	Техническая подготовка (%)	25-35	20-30	20-28	18-26
4.	Тактическая подготовка (%)	20-27	20-30	15-25	15-25
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	4-6	8-11
6.	Теоретическая подготовка (%)	30-40	15-25	15-25	10-25
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-6	7-12	12-25	15-40
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-6	4-8
Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	8-14	4-6	4-6	4-6

2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-6	4-9	4-6
3.	Техническая подготовка (%)	25-35	20-30	20-28	18-26
4.	Тактическая подготовка (%)	20-27	20-30	15-25	15-25
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	4-6	8-11
6.	Теоретическая подготовка (%)	30-40	15-25	15-25	10-25
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-6	7-12	12-25	15-40
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-6	4-8



## 2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы</b>	В течение года

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

		спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

### **Проблема допинга в спорте.**

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг в корне противоречит духу спорта, пагубно действует на него изнутри:

Допинг может отвратить людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате у спортсменов должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к сурдлимпийским идеалам и ценностям;
- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

### **Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.**

**Допинг** – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

Также существует еще одно определение:

**Допинг** – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

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 на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

### **Запрещенное сотрудничество.**

Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишиться заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции.

В случае нарушения антидопинговых правил со спортсменом может быть расторгнут трудовой договор.

### **Запрещённые вещества и методы.**

#### **Запрещенные субстанции:**

*I. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):*

- не одобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

*II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

*III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

#### **Запрещенные методы:**

1. Манипуляции с кровью и ее компонентами.
2. Химические и физические манипуляции.
3. Генный допинг.

## План антидопинговых мероприятий.

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

### План антидопинговых мероприятий:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	4. Антидопинговая викторина	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система «АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

**Всемирный антидопинговый кодекс** был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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



### ***Структура Запрещенного списка.***

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

### ***Пищевые добавки.***

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

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

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

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме

добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### ***Программы допинг-контроля.***

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

### ***Соревновательное тестирование.***

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

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

### ***Внесоревновательное тестирование.***

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

### ***Информация о местонахождении спортсменов.***

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

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

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

### ***Санкции.***

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

### **Спортсменам следует:**

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте лиц с пода;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену

необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

– осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

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

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

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

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### **Объем занятий по инструкторской и судейской практике:**

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	2	2
	2 г.	3	4
	3 г.	4	4
	4 г.	4	4
	5 г. и >	6	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	8	10
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	8	12

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

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

годов подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

## Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

## Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренировочных форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения программы**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;



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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

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

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

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам 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
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее	
			5	
2.	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			4	
			1	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	

			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
4.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	
2.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической	количество	не менее	

	утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	раз	5	-
3.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
			-	5
4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10,0	-
6.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	10,0
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			1	
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее	
			5	
2.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

<b>Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее
			5
2.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

\*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/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			5	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			5	
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее	
			5	
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее	
			5	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5.0	6.0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	

			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-

4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой	количество	не менее	



	и левой рукой (на максимальное расстояние)	раз	8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>				
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)</b>				

1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Бег 300 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Бег 300 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

\*Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«И.П.» – исходное положение.

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6	
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 6	
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 6	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более 55,0      90,0	
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более 16,5      22,0	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на макси- мальное расстояние	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на макси- мальное расстояние
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более 3.25      3.40	
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более 55,0      80,0	
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более 32,0      38,0	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на макси- мальное расстояние	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на макси- мальное расстояние

<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,0      11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более
			26,0      30,0
3.	И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
4.	И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Бег на 30 м	с	не более
			5,5      6,0
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			3.30      4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более
			58,0      72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более
			10,0      12,0
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,5      10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более
			23,0      27,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	Бег на 30 м	с	не более
			5,0      6,0
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			3.15      3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более
			55,0      65,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	количество	не менее

	(на максимальное расстояние)	раз	1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – лежа на спине.	количество	не менее	

	Жим штанги весом 35 кг	раз	10	-
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	макси- мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество	не менее	
		раз	1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	макси- мальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество	не менее	
		раз	1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество	не менее	
		раз	1	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси- мальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество	не менее	
		раз	1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество	не менее	
		раз	1	
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество	не менее	
		раз	1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество	не менее	
		раз	1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество	не менее	
		раз	1	
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество	не менее	
		раз	1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество	не менее	
		раз	1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество	не менее	
		раз	1	

<b>Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Бег 400 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой из-за головы) (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Бег 400 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

\*Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			8	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			8	
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м. По 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее	
			8	
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее	
			8	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,0	84,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			28,0	37,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,5	20,5
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.25
2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более	
			1.30	2.10
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,5	72,0
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			29,0	34,0
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5      10,6
2.	Бег на 150 м	с	не более
			24,5      27,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Бег на 30 м	с	не более
			5,2      5,5
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 1000 м	мин, с	е более
			3.15      4.10
2.	Бег на 150 м	с	не более
			25,5      30,0
3.	Бег на 300 м	с	не более
			55,0      70,0
4.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5      11,5
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,8      9,0
2.	Бег на 150 м	с	не более
			20,0      25,0
3.	Бег на 30 м	с	не более
			4,6      5,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>			

1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	3.35
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			52,0	60,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,0
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	количество раз	-	макси- мальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 30 кг	количество раз	-	макси- мальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	9
5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 55 кг	количество раз	макси- мальное	-
6.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 45 кг	количество раз	-	макси- мальное
7.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 70 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	-	макси- мальное
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг	количество раз	макси- мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине.	количество	-	макси-

	Жим штанги весом 35 кг	раз		мальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег на 30 м	с	не более 5,5      6,0	
7.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
8.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее 10      -	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее -      10	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
6.	И.П. – лежа на скамье. Жим штанги	количество раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. – лежа на спине.	количество	-	макси-

	Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	раз		мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>				
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	макси- мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси- мальное
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	макси- мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	макси- мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 1 15 1	
<b>Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Бег 500 м или бег на коляске 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Бег 500 м или бег на коляске 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

	колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивное звание «мастер спорта России»

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

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОДА». ПРОГРАММНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Бочча».**

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки боччистов.

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы /рабочей руки или ноги/, выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть

занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спаринге.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе, реакция на жесты судьи). Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов.

Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков техники броска мяча.

Примерные упражнения идут по выбору для каждого этапа подготовки в зависимости от соревновательного класса, от степени подготовленности спортсмена.

При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание уделяется развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать качество координации в упражнениях с

мячом до автоматизма. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

### **Дополнительная индивидуальная нагрузка**

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

Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода. Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его.

Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой

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

Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.

### **Тематический план занятий**

Теоретическая	ОФП, СРУ	Техническая	Тактическая	Игровая
Знание правил игры, судейства, жестов	Развивающиеся упражнения	Многократное Выполнение приемов в зонах корта	Выполнение комбинаций при блокировке соперника	Игровая практика в спарринге, паре, тройке



Материал программы рассчитан практически на все соревновательные классы. Содержание знаний построено в форме независимых друг от друга тем, где с одной стороны они так структурированы, что очевидна их направленность к приобщению к деятельности в области физической культуры, а с другой формированию культуры здоровья и мотивации профильной подготовки.

На основании выше изложенного представленной программы, упражнений по выбору можно сделать заключение: программу можно использовать выборочно для всех этапов подготовки для всех соревновательных классов.

#### **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «легкая атлетика».**

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов с поражением ОДА. Программный материал на всех этапах подготовки разрабатывается тренером в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

##### ***Задачи подготовительной части:***

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный

настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- в) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный,
- б) повторный,
- в) игровой,
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная часть задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

***Задачи основной части:***

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и

интеллектуальных качествах в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий;

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

***Задачи заключительной части:***

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодоззируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с поражением ОДА.

**Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:**

**На этапе начальной подготовки:**

- углубленная физическая реабилитация, средствами общей физической подготовки (ОФП);
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с ПОДА»;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с ПОДА».

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с ПОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

В процессе тренировочных занятий спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок спортсмена на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по

индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 520 для лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет 50-64 %, на этапе высшего спортивного мастерства 22-40%, а, например, объем специальной физической подготовки на начальном этапе составляет 18-30%, на этапе ВСМ 35-46%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие

упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### **Развитие силы.**

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

#### ***Упражнения для развития и совершенствования силы:***

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

### **Развитие выносливости.**

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности- способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения

большого объема тренировочной работы.

***Упражнения для развития и совершенствования выносливости:***

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для спортсменов колясочников).

**Развитие быстроты.**

Быстрота-способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

***Упражнения для развития и совершенствования быстроты:***

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
7. Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортсменов колясочников).
8. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с



использованием гоночной коляски.

## 9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

### ***Упражнения для развития и совершенствования гибкости:***

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

3. Акробатические упражнения.

### **Развитие ловкости.**

Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит

положение или движение и не ухудшит результата.

### ***Упражнения для развития и совершенствования ловкости:***

1. Челночный бег 3 x 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.

2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).

3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.

4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

5. Подвижные игры и спортивные игры.

6. Эстафеты.

7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель

Данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения спортсменами колясочниками.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка** - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

**Скоростно-силовая подготовка** – процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

### ***Упражнения для скоростно-силовой подготовки:***

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.

2. Занятия в тренажёрном зале.

3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье, клуб).

**Специальная выносливость** – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила** – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

*Упражнения на развитие специальной силы:*

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных
3. направлениях.
4. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
5. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
6. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
7. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью.
8. Жим от груди методом отбивания.

Методические рекомендации по подготовке спортсменов и специальные упражнения подробно описаны в приложении 5.3.

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, гонки на колясках прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной

по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

### **Теоретическая подготовка**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России. История Паралимпийских игр. Легкая атлетика как вид спорта. Правила в легкой атлетике (спорт лиц с поражением ОДА).**

1. Понятия «физическая культура», «спорт».
2. История развития физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура как составная часть общей культуры.
4. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
5. Понятия «адаптивная физическая культура», «адаптивный спорт».
6. История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России.
7. Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в реабилитации и абилитации людей с инвалидностью, их интеграции в общество.
8. История Паралимпийских игр.
9. История развития спорта лиц с поражением ОДА.
10. Легкая атлетика как вид спорта. История развития легкой атлетики, легкой атлетики (спорт лиц с поражением ОДА).
11. Правила по легкой атлетике (спорт лиц с поражением ОДА).

**12. Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся адаптивным**

## **спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

1. Понятие о гигиене и санитарии.
2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
3. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
5. Режим дня спортсмена.
6. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
9. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
10. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

### **Тема 3. Самоконтроль**

При изучении теоретической части необходимо уделить особое внимание самоконтролю спортсменов с поражением ОДА.

1. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
2. Контроль пульса во время тренировочного занятия.
3. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.
4. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
5. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
6. Ведение дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ.

### **Воспитательная работа.**

Цель воспитательной работы: социализация и интеграция спортсменов, имеющих ограничения в здоровье, в общество, возвращение к активной жизни,

трудовой и профессиональной деятельности; воспитание культурно-нравственной личности с активной гражданской позицией, чувством патриотизма, уважительным отношением к занятиям физической культурой и спортом; негативным отношением к вредным привычкам, сформированной культурой нулевой терпимости к допингу; обеспечение спортивных сборных команд по спорту лиц с поражением ОДА, способных достойно защищать честь Республики Мордовия на соревнованиях различного уровня.

Направления работы:

1. Безопасность (обеспечение безопасных условий тренировочного процесса; воспитание ответственного отношения спортсменов к собственной безопасности и безопасности окружающих).

2. Здоровье (создание условий для сохранения здоровья, физического развития; воспитание ответственного отношения спортсменов к сохранению собственного здоровья, негативного отношения к вредным привычкам).

3. Антидопинг (формирование культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах).

4. Культура и нравственность (воспитание культурно-нравственной личности, уважительного отношения к физической культуре и спорту, в том числе, к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; воспитание чувства коллективизма, поддержки, взаимовыручки, создание дружественного микроклимата).

5. Гражданская позиция и патриотизм (воспитание гражданской ответственности, достоинства, уважения к истории и культуре своей страны).

6. Семья (совместное взаимодействие: тренера, спортсмена и родителей (законных представителей) спортсмена; воспитание чувства взаимного доверия, опоры поддержки, уверенности в «завтрашнем дне»).

7. Межэтнические отношения (укрепление толерантной среды на основе

ценностей многонационального российского общества, соблюдения прав и свобод человека, поддержание межнационального мира и согласия. Профилактика экстремизма, гармонизация межэтнических и межкультурных отношений).

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «пауэрлифтинг».**

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа. Тренировочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).



В основной части тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

**Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации):**

На тренировочном этапе подготовки 1-3 годов обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

**Неделя №1**

***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п. Жим гантелями 4п х 8-10р.

***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

**Неделя №2**

***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;80%х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №3**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3; 85% x2x5п. Жим гантелями 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №4**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 75% x4x4п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №5**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п;  
80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №6**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №7**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п. Жим гантелями 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №8**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

## **Неделя №9**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п;

80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим гантелями 4п x 8-10р. Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

## **Неделя №10**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4;

80% x3x2п; 85% x2x3п.41

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

## **Неделя №11**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п;

80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 3п x 8-10р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п;

80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

## **Неделя №12**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

### ***Тренировка №93***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

## **Неделя №13**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.42

Жим гантелями 4п x 8р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №14**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;

80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №15**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;

80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

### **Неделя №16**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги лежа 40%x8; 50%x 6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования.

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа.

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов. При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.

**Содержание и структура подготовки тренировочного этапа четвертого и последующие годы:**

На тренировочном этапе подготовки 3-5 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

### **Неделя №1**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п. Жим лежа средним хватом 3п. х 5р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р.

Тяга блока на трицепс 3п х 10р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р. Тяга блока за голову 5п х 8-10р.

### **Неделя №2**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 80%х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 6р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 75%х4х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

### **Неделя №3**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.

Жим лежа средним хватом 3п х 4р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р. Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р Тяга блока за голову 5п х 8р.

### **Неделя №4**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х3х2п; 80% х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Отжимание на брусьях 4п х 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 75% х4х4п. Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

### **Неделя №5**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6;

70% х3х2п; 80% х3х2п; 85% х2х2п. Жим штанги средним хватом 4п х 4р. Жим гантелями 4п х 8-10р.

#### ***Тренировка №2***



Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

### **Неделя №6**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x5п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.45

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №7**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x 4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим лежа средним хватом 4п x 4р. Жим гантелями 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

### **Неделя №8**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3x5п. Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №9**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;  
70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.  
Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

### **Неделя №10**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс. x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

## **Неделя №11**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим лежа средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 3п x 8р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.47 Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 4п x 8р

## **Неделя №12**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 3п x 8р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №13**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Трицепс на блоке 4п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №14**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.48

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №15**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

### **Неделя №16**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги лежа 40%x8; 50%x6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования

### **Принципы планирования подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе четвертого и последующих лет. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

В спортивном учреждении, развиваемом адаптивные виды спорта должны быть следующие документы планирования и учета работы:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебного контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- индивидуальный план спортсмена;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.
- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления занимающихся;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

#### **4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «плавание».**

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых- закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В водно-подготовительной части занятия осуществляются организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. четко проведенное начало занятия концентрирует внимание на предстоящей деятельности. Подбор упражнений и их соотношение зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы.

В основной части занятия, решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и т.д.

В заключительной части занятия постепенно снижаются интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности, близкое

к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

### **Техническая подготовка**

Плавание, с позиций гидродинамики - это перемещение в жидкой среде за счёт опоры о субстанцию, плотность которой в 1000 раз больше плотности воздуха, что определяет значительно большее при плавании сопротивление движению и соответственно меньшую скорость, чем в естественных для человека условиях перемещения в газообразной среде за счёт опоры о неподвижную и твёрдую субстанцию, как, например, при беге.

Повышение скорости плавания связано с возрастанием движущей силы за счёт более эффективной опоры пловца о воду и уменьшения сопротивления продвижению его тела.

Эффективность продвижения при плавании в основном определяется тремя характеристиками движений конечностей - направлением, углом атаки и скоростью.

Направление движений характеризует траектория относительно воды, которую обычно называют абсолютной. Анализ её имеет первостепенное значение, поскольку именно влияние конечностей на воду в основном определяет движущую пловца силу.

Угол атаки образуется наклоном кисти или стопы относительно направления их движения и должен варьировать от 20-60 градусов в зависимости от фазы гребка. На нерациональность угла атаки и направления движения указывает большое количество пузырьков, свидетельствующих о турбулентности и потере пловцом движущей силы. Однако, если это происходит в фазе подтягивания, то свидетельствует о нерациональности движения и, вероятно, излишнем угле атаки.

Кроль на груди — самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

В современном кроле тело находится у поверхности воды, причем плечи располагаются несколько выше, чем таз. При таком положении туловища



появляется так называемый угол атаки, способствующий возникновению подъемных сил, уменьшающий миделевое сечение пловца, его гидродинамическое сопротивление. Угол атаки определяется как угол между продольной осью тела и горизонталью. В кроле на груди он может быть равным 3—5°. На спринтерских дистанциях угол больше, чем на длинных дистанциях. Положение головы в кроле естественное, она располагается в плоскости туловища. Туловище при выполнении гребковых движений не только движется вперед. Грудная часть его совершает повороты вокруг продольной оси на 23 – 25° в одну и в другую сторону. Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками.

Работа ног при этом способе плавания, несмотря на кажущуюся простоту, является сложной кинематической цепью последовательно связанных между собой движений бедра, голени и стопы. Доказательством этого могут служить примеры, когда люди, освоившие технику движений ногами, способны передвигаться легко, свободно и практически не уставая. И наоборот, неправильные движения вызывают быстрое утомление мышц бедра, голени при малом или отсутствующем движении тела вперед.

Движения ног в кроле на груди совершаются попеременно в вертикальной плоскости. Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Ударное движение (его еще называют гребковым) производится вниз, а подготовительное – вверх.

Подготовительное движение состоит из двух фаз. В первой фазе движение совершается прямой ногой по достижению ею горизонтального положения. В этот момент мышцы бедра расслаблены и работают главным образом ягодичные мышцы. Для второй фазы характерно изменение направления движения бедра. Бедро в начале останавливается, а затем колено начинает опускаться вниз. Стопа в этот момент продолжает движение вверх до положения, когда пятка сравняется с поверхностью воды или немного поднимется выше ее. В этой фазе мышцы ног отдыхают, они максимально расслаблены, идет подготовка к ударному движению

В ударном движении также различаются две фазы. В первой фазе ударного движения бедро с нарастающей скоростью движется вниз и колено занимает

крайнее нижнее положение. Голень также движется вниз, но по скорости отстает от движения бедра. Нога сгибается в коленном суставе на 10—15°, а стопа принимает вытянутое положение носком вовнутрь. В этой фазе часто встречается вариант движения бедра вниз без сгибания в коленном суставе. Такое движение характерно для людей с сильными мышцами бедра и с небольшой длиной бедра и голени. Во второй фазе ударного движения бедро меняет направление, поднимаясь вверх, а голеностоп продолжает движение вниз.

Нога разгибается в коленном суставе. Стопа также разгибается и заканчивает движение в направлении изнутри — вниз — наружу. Эта фаза ударного движения самая эффективная, так как она создает наибольшую движущую силу.

Главной задачей ног при плавании кролем на груди является обеспечение равновесия тела, и создание подъемной силы, которая позволяет уменьшить объем погруженной части тела.

Задачу же продвижения тела вперед решают руки.

До настоящего времени среди исследователей техники плавания нет единого мнения о наиболее рациональном варианте гребка рукой. При создании его модели поиски специалистов направлены на изучение техники плавания наиболее выдающихся пловцов и последующего внедрения в практику плавания этих движений. На определенных этапах развития теории спортивного плавания такой метод себя оправдывал. Однако на современном уровне развития спорта, когда физиологические резервы организма приближаются к пределам, особое значение приобретают глубокие исследования и поиск неиспользованных возможностей в технической подготовке с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Гребки руками в кроле на груди выполняются поочередно. Когда одна рука заканчивает рабочее движение, другая начинает развивать усилие. Перед началом гребка кисть входит в воду ладонью вниз впереди одноименного плечевого сустава. При этом локоть находится выше, а кисть с предплечьем составляют одну линию. В этот момент рука расслаблена, но при входе в воду не падает вниз. Войдя в воду, кисть с предплечьем движутся в направлении вперед и немного вниз. При этом движении кисть начинает медленно выполнять ладонное сгибание в запястном суставе.

Некоторые пловцы выполняют движение кисти вперед и вниз без выраженного сгибания в лучезапястном суставе. Такое движение называют наплывом или опорной частью гребка. Функция такого движения — вывести ладонь кисти в положение, благоприятное для развития усилия в направлении спереди назад и произвести опору о воду, чтобы поддержать тело в более высоком положении. Другие пловцы гораздо быстрее сгибают кисть в лучезапястном суставе. Это позволяет им раньше развивать усилия в направлении движения, но при этом уменьшается опора о воду. После того как кисть будет готова к работе, начинается гребок. Первая часть гребка заметно отличается от второй, конечной части движения. Большинство пловцов в первой части гребка выполняют так называемое опережающее движение кистью и предплечьем в направлении назад, то есть такое движение, при котором угловая скорость кисти больше, чем у предплечья, а скорость движения предплечья больше скорости движения плеча. При этом кисть и предплечье занимают близкое к вертикали положение, создавая благоприятные условия для появления силы тяги.

Во второй половине гребка, после пересечения вертикали, скорость движения по отношению к телу пловца продолжает увеличиваться. Кисть разгибается в лучезапястном суставе, все время сохраняя вертикальное положение. После пересечения вертикали плечо обгоняет предплечье. И рука движется по направлению назад вверх. В этот момент появляется топящая гидродинамическая сила, погружающая тело вниз. Чтобы уменьшить эту силу и ее вредное влияние, предплечье и кисть постоянно стремятся сохранить вертикальное положение. При этом локоть приближается к туловищу, и согнутая в локтевом суставе рука уже располагается не во фронтальной плоскости, а в продольной.

Движение руки по воздуху пловцы совершают по-разному. Мужчины чаще выполняют это движение с высоко поднятым локтем, женщины—почти прямой рукой через сторону. Многие специалисты считают, что пронос с высоко поднятым локтем является предпочтительнее, так как при нем меньше инерционные силы от махового движения руки. Но пронос руки с высоким локтем вызывает увеличение угла поворота плеч, что влечет за собой поворот таза и ног пловца. А это отрицательно сказывается на скорости передвижения. После окончания проноса

руки над водой кисть и предплечье занимают положение для входа в воду, и цикл повторяется.

Для кроля на груди свойственно равномерное продвижение тела вперед, что позволяет пловцу развивать высокую среднюю скорость движения. Главным фактором, обеспечивающим равномерное продвижение тела в воде, являются поочередные движения, рук. За счет большей скорости движения по воздуху рука, заканчивающая подготовительное движение, успевает развивать усилие в начальной части гребка в тот момент, когда противоположная еще не закончила гребок.

Дыхание в кроле на груди, как и в других способах плавания, трехфазное. Пловец выполняет вдох, задерживает дыхание на входе, а затем делает выдох. Считается, что задержка дыхания на входе обеспечивает лучшее насыщение крови кислородом, так как в этот момент повышается внутрилегочное давление, способствующее увеличению диффузии кислорода через легочную мембрану в плазму крови. Частота дыхания кролиста определена темпом движения. Для вдоха пловец поворачивает голову в тот момент, когда рука, в сторону которой пловец повернул голову, закончила гребок.

Согласование движений рук и ног в кроле на груди бывает шести-, четырех- и двухударное. В настоящее время пловцы чаще делают шесть или четыре удара ногами на два гребка руками. При начальном обучении используется только шестиударный вариант согласования, так как при этом обучающийся меньше совершает ненужных колебательных движений телом. Согласование обеспечивает устойчивое положение оси тела пловца, позволяет совершать ритмичные повороты плеч вокруг продольной оси тела, не вовлекая в это вращение тазобедренные суставы.

Брасс как способ плавания был известен еще в глубокой древности. В современном брассе подготовительное движение ног выполняется сгибанием их в коленном и тазобедренном суставах. В коленях ноги сгибаются полностью, то есть до угла 45—50°, в тазобедренных суставах — до 110°; в конце подготовительного движения колени находятся на расстоянии, равном ширине таза, а стопы на ширине плеч. Голеностопы полностью разогнуты, носки разведены в стороны.

Гребковое, или ударное движение ногами начинается с быстрого разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах. Развернутые наружу стопы двигаются назад в стороны, а затем вовнутрь. Разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах совпадает с окончанием движения ног вовнутрь. Гребущими, поверхностями в брасе являются внутренние поверхности стопы и голени. Ощущение давления воды на этих участках при выполнении гребка является показателем правильности движения.

В технике современного браса чрезвычайно важная, роль принадлежит рукам. Перед началом гребка руки вытянуты вперед и находятся у поверхности воды, ладони направлены вниз. Гребковое движение начинается со сгибания кистей в лучезапястных суставах. При этом ладони поворачиваются наружу вниз. Затем руки, незначительно согнутые в локтях, двигаются в стороны и немного вниз. Ладонь занимает перпендикулярно» положение к направлению своего движения. Поскольку продвижение кистей за линию плеч не разрешено правилами соревнований, гребок руками в стороны заканчивается тогда, когда кисти достигнут их уровня. После этого кисти меняют направление своего движения, приближаясь к туловищу, при этом руки значительно сгибаются в локтях. Оказавшись под грудью, кисти, не останавливая своего движения, перемещаются вперед, и выпрямление в локтях заканчивается. После этого цикл, вновь, повторяется.

Вдох начинается в конце гребкового движения рук, в момент сближения кистей и заканчивается с началом их выведения вперед. Пауза на вдохе совпадает с выведением рук вперед, а выдох — с гребковым движением.

В брасе согласование движений рук и ног строго определенное. Окончание удара ногами совпадает с началом гребкового движения рук. В период гребка руками плечи поднимаются вверх и оказываются выше поверхности воды на 10—20 см. Тело прогибается в пояснице, а ноги немного сгибаются в коленях. Такое положение туловища и ног позволяет занять наиболее обтекаемое положение, что дает возможность увеличить максимальную внутрицикловую скорость пловца. Сгибание ног в коленях в период гребка руками выполняется очень медленно, но уже является началом их подготовительного движения. Активная часть подготовительного движения ног совпадает с началом выведения рук в исходное

положение. В конце выпрямления рук в локтевых суставах начинается ударное движение ног. К концу первой трети удара ногами руки выпрямлены, плечи погружены в воду. В период гребка ногами, руки, голова и туловище спортсмена располагаются в одной горизонтальной плоскости.

### **Физическая подготовка**

В тренировке пловца, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся. Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку пловца.

Общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития пловца, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха. Общая физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП).

Специальная физическая подготовка пловца — узко-специализированный процесс спортивного совершенствования как на суше, так и в воде, направленный на достижение наивысшей специальной работоспособности к моменту проведения наиболее важных соревнований сезона. Специальная физическая подготовка, проводимая в воде, называется специальной плавательной подготовкой (СПП).

### *Средства общей физической подготовки*

На суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры и др. В воде: совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

### *Средства специальной физической подготовки*

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10X100 м с одним и тем же интервалом отдыха). В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

Различают воздействие упражнений на коротких отрезках (10; 12,5; 25 и 50 м) и отрезках, а также от преодоления коротких (50 и 100 м), средних (200 и 400 м) Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечно-сосудистую систему, добиваться значительного воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания.

Конечный эффект от преодоления какой-либо дистанции на тренировке и в соревнованиях далеко не один и тот же. Любой старт в соревнованиях требует значительно большей мобилизации физических и волевых качеств пловца. Именно поэтому участие в серии контрольных соревнованиях рассматривается как одно из основных средств специальной плавательной подготовки пловца.

В процессе специальной плавательной подготовки сила, быстрота и гибкость спортсмена уже не играют самостоятельной роли, поскольку они проявляются в его скоростных возможностях и скоростной выносливости. Скоростные возможности характеризуются максимальными скоростями, которые развивает пловец на

отрезках 25 и 50 м, а скоростная выносливость — способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции.

Упражнения для воспитания физических качеств.

Спортивная тренировка представляет собой педагогический процесс, направленный на достижение максимально возможного для спортсмена результата. Кроме того, спортивная тренировка имеет свои специфические закономерности: направленность на высшие спортивные достижения, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, непрерывность, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, цикличность.

Спортивная тренировка пловца является частью общей системы подготовки спортсменов, которая требует определенных условий ее проведения, соответствующего оборудования и инвентаря, научно обоснованного питания, медицинского контроля, применения специальных средств для восстановления организма после тренировочных нагрузок и т. д.

На суше применяются следующие основные средства: Для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);

- для воспитания выносливости: ходьба, бег, лыжи, езда на велосипеде;
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде в процессе занятий по ОФП применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.



СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мышц, участвующих в выполнении гребков, в значительной мере определяет скорость пловца. Для достижения большой скорости плавания спортсмену надо обладать соответствующей силой мышц, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по возможности сходными с движениями пловца.

В процессе тренировки пловца успешно применяются специальные гимнастические комплексы, они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают общеразвивающие упражнения и упражнения, имитирующие элементы движений пловцов. Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая — упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания.

Влияния физических качеств телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА:

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

#### **4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «шахматы».**

##### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

##### ***Физическая культура и спорт в России***

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

##### ***Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований***

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном

процессе.

Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

### ***Исторический обзор развития шахмат***

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

### ***Дебют***

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного

репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

### *Миттельшпиль*

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на нерокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру. Стратегическая инициатива.

Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

### ***Эндшпиль***

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной

целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны.

Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

### ***Основы методики тренировки шахматиста***

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка



(отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

### ***Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста***

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

## ***Российская и зарубежная шахматная литература***

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

## **Практические занятия**

На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

## ***Виды и формы практических занятий***

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия.

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

*Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся*

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.

*Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов*

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей

### **Общезначительная подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким поднятием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким поднятием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

3. Дыхательная гимнастика.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха

плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих спортсменов.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды

наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне- нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### ***Виды воспитания***

1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

***Воспитание спортивноколлектива:***

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение тренировочной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

***Средства, методы и формы воспитательной работы используемые в тренировочном процессе.***

***Во время активного отдыха:***

**Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

**Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.



**Форма организации:** совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

***В процессе тренировочных занятий:***

**Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, МИТИНГ.

**Методы организации:** совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

***В соревновательной обстановке:***

**Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, МИТИНГ.

**Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

**Формы организации:** совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

***Содержание воспитательной работы***

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8. Создание истории коллектива.

9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;

- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность

шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

**Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста**

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• - усталость глаз,</li> <li>• - тяжелая голова;</li> <li>• - «ватная голова»;</li> <li>• - болит голова;</li> <li>• - «туманная голова»,</li> <li>• - вялость,</li> <li>• - сонливость;</li> <li>• - апатия,</li> <li>• - нежелание играть;</li> <li>• - раздражительность.</li> <li>• - трудность сосредоточения на игре;</li> <li>• - появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;</li> <li>• - утрата бдительности;</li> <li>• - трудность представления позиций и расчета вариантов;</li> <li>• - при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</li> <li>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li> <li>3. Умение восстанавливаться после игры.</li> <li>4. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li> <li>5. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</li> </ol>

#### 4.6. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «шашки».

##### *Этап начальной подготовки. Первый год.*

№	Разделы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значение физических упражнений для формирования скелета и мускулатуры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шашкиста.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	<p>Определения дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебюта в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсированный характер многих дебютных вариантов.</p> <p>Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов.</p> <p>Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие остальных шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей.</p>
5	Миттельшпиль	<p>Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки.</p> <p>Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них.</p> <p>Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золотая» шашка.</p>
6	Эндшпиль	<p>Определение эндшпиля, как одной из стадий партии.</p> <p>Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против дамки. Ловля дамки. Переплет. Петля. Столбняк.</p> <p>Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей с5, f4, d4, e5).</p> <p>Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен.</p> <p>Три дамки против одной. Треугольник Петрова.</p>

7	Современные информационные технологии.	Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК.
8	Стратегия и тактика	Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.
9	Анализ типовых позиций	Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций.
10	Решение задач и комбинаций	Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на преддамочные поля.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Турниры группы. Квалификационные турниры. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

### *Этап начальной подготовки. Второй год.*

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Шашки в культурной жизни России. А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М. Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.
5	Миттельшпиль	План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.

6	Эндшпиль	Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2x2, 3x3).
7	Современные информационные технологии.	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
8	Стратегия и тактика	Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка.
9	Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
10	Решение задач и комбинаций	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города. Выполнение 1 юношеского разряда – 3 взрослого разряда. Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований.

### *Тренировочный этап. Первый год.*

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Достижения сильнейших мастеров России С. Воронцова, Ф. Каулена, А. Шошина в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX – начала XX в.в.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Тренировка как процесс всестороннего совершенствования шашкиста, приобретения им специальных систематических знаний, навыков и индивидуальных качеств. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашкиста. Методы закаливания.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.
5	Миттельшпиль	Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн. Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение).

6	Эндшпиль	Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).
7	Современные информационные технологии.	Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей.
8	Стратегия и тактика	Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации.
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Сложные комбинации на сочетание идей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 3 разряда, выполнение 2 разряда. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

### *Тренировочный этап. Второй год.*

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашечного движения, появление периодической шашечной печати. Первые чемпионаты СССР.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Допинг и запрещенный список. Допинговый контроль: тестирование и обработка результатов.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Городская партия», «Старая партия» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева» - начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов.

5	Миттельшпиль	<p>Важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными пешками противника. Роль пешки g1 (b8). Ослабление этого поля – причина малоэффективной игры правого фланга и создания противником комбинационных угроз.</p> <p>Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость пешки e5 (d4).</p> <p>Решето – серьезный изъян позиции.</p> <p>Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая – переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре и на флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки.</p> <p>Отсталые пешки. Чаще всего встречающиеся отсталые пешки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации.</p>
6	Эндшпиль	<p>Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и пешки.</p> <p>Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.</p>
7	Современные информационные технологии.	Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.
8	Стратегия и тактика	<p>Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Значение роздыха.</p> <p>Элементы техники расчета. Простейшие примеры «дерева вариантов».</p>
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Комбинации повышенной сложности со всех полей доски
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда.</p> <p>Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам.</p>

### *Тренировочный этап. Третий год.*

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.



2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Отыгрыш». Борьба белых за центр. «Городская партия». Идеи связки центра с поля с5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек с5, d6. «Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных. «Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4. «Центральная партия». Несколько форсированных вариантов. «Обратная игра Бодянского» - общее знакомство. «Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов. «Косяк Саргина». Последствия хода 5... h8-g7?

### ***Тренировочный этап. Четвертый год.***

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	В. Соков – корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции. Создание основ советской шашечной педагогики. Дальнейшее развитие шашечного спорта после Великой Отечественной войны. Развитие теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. Спортивные и творческие достижения З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Методы совершенствования шашиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шашиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шашиста. Комплекс ГТО как основа физической подготовки шашиста.
3	Антидопинговые правила	

4	Дебют	<p>«Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами.</p> <p>«Кол». Система с разменом на g5.</p> <p>«Игра Романычева». Основные варианты.</p> <p>«Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты.</p> <p>«Киевская защита». Система с разменом черных на f4.</p> <p>«Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей.</p> <p>«Перекресток», система с 3. ... f8-e7.</p> <p>Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты.</p> <p>Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта.</p> <p>«Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4</p> <p>«Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты. Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера.</p> <p>«Игра Бодянского». Система со связкой 1. ... ba5 и ходом ab2.</p> <p>«Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».</p>
5	Миттельшпиль	<p>Связки. Комбинационные возможности связанной стороны.</p> <p>Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7).</p> <p>Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны.</p> <p>Разрыв по флангам, его использование.</p> <p>Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития.</p> <p>Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей.</p>
		<p>Окружение центра. Начальное представление.</p> <p>Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов.</p> <p>Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы.</p> <p>Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д.</p> <p>Косяковые позиции. Общая характеристика.</p> <p>Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы.</p> <p>Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.</p>
6	Эндшпиль	<p>Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1.</p>
7	Современные информационные технологии.	<p>Основные алгоритмы современных шашечных программ. Online шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.</p>

8	Стратегия и тактика	Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации. Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области, округа. Выполнение нормы КМС, получение международного рейтинга. Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

### **Методы обучения**

В программе применяются разнообразные методы обучения.

Основополагающее значение имеют следующие:

- поисковый метод как нахождение учащимися самостоятельного оптимального решения;
- соревновательный метод как включение в занятие творческой конкурсной ситуации или проведение занятия в форме соревнования;
- метод мобилизации морально-волевых качеств, необходимых для решения задачи и участия в соревновательной ситуации;
- метод анализа и синтеза, как отработка отдельных тактических приемов и их последующее применение в более сложной комбинации, практическом задании или целой партии;
- игровой метод, организующий определенные этапы и формы занятия. Он органичен для занимающихся младшего школьного возраста, где часть занятия может проводиться в игровой форме с целью развития сообразительности, скорости реагирования, например, игра в мини-соревнования, конкурсный
- «экспресс-опрос» по пройденному материалу и др.

## **Принцип построения программы**

Программа опирается на обще-дидактические принципы, которые по- своему проявляются в процессе обучения. Отметим некоторые из них.

1. принцип последовательности, движение от простого к сложному выстраивают логику освоение основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным.

2. принцип научности. В процессе обучения дети осваивают систему дебюта, середину игры и окончания, знакомятся с целым рядом партий, приемами и методами ведения игры.

3. принцип наглядности в настоящем образовательном курсе сочетается с опорой на коллективное творчество: объясняя материал, тренер- преподаватель показывает на большой доске те или иные позиции используя при этом коллективную творческую работу учащихся.

4. принцип доступности реализуется, прежде всего, в объяснении тренером преподавателем материала, который должен даваться с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. При необходимости тренер- преподаватель должен включать в занятия индивидуальное объяснение сложных моментов в освоении Программы.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

1. формирование мотивации к занятиям шашками;
2. развитие личностных качеств;
3. совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
4. развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
5. формирование межличностных отношений в спортивном коллективе

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шашистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия:

- разъяснение;
- критика;
- одобрение;
- осуждение;
- внушение.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шашистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шашиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шашистов.

#### **Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шашиста**

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• - усталость глаз,</li> <li>• - тяжелая голова;</li> <li>• - «ватная голова»;</li> <li>• - болит голова;</li> <li>• - «туманная голова»,</li> <li>• - вялость,</li> <li>• - сонливость;</li> <li>• - апатия,</li> <li>• - нежелание играть;</li> <li>• - раздражительность.</li> <li>• - трудность сосредоточения на игре;</li> <li>• - появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;</li> <li>• - утрата бдительности;</li> <li>• - трудность представления позиций и расчета вариантов;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</li> <li>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li> <li>3. Умение восстанавливаться после игры.</li> <li>4. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li> <li>5. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</li> </ol>

#### 4.7. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между

и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			различными организациями.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское и Паралимпийское	$\approx 200$	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие



а	движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА».**

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

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

самостоятельно.

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

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

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

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных

программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

При организации тренировочного процесса с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
- неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата.

Выделяют три основные группы лиц с поражением ОДА:

1. Лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей. К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. Ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения. Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать

занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии. В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD.

2. Лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом.

3. Лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

В 2013 году Международный Паралимпийский комитет (МПК) утвердил 10 типов поражений, при наличии которых спортсмен имеет право принимать участие в соревнованиях по Паралимпийским видам спорта из них 8 относятся к спорту лиц с поражением ОДА:

1. Нарушение мышечной силы – определяется снижением силы мышцы или группы мышц, например, параплегия, квадриплегия, мышечная дистрофия, последствия полиомиелита, Spina bifida.

2. Нарушение диапазона пассивных движений - уменьшение диапазона движений в одном или более суставах, например, вследствие заболевания артрогрипозом. Однако, гипермобильность суставов, нестабильность суставов, а также острые и воспалительные состояния, приводящие к снижению диапазона движений, такие как артрит, не считаются «допустимыми поражениями».

3. Дефицит конечности - это полное или частичное отсутствие костей или суставов в результате травмы (например, травматическая ампутация), заболевания (например, рак кости) или врожденного дефицита конечности (например, дисмелия, недоразвитие конечности).

4. Разница длины нижних конечностей - укорочение костей одной нижней конечности в результате врожденного недоразвития или травмы.

5. Низкий рост - высота роста в положении стоя уменьшена в связи с аномальными размерами костей верхних и нижних конечностей или туловища, например, в результате ахондроплазии, дисфункции гормона роста.

6. Гипертонус мышц - это состояние, характеризующееся аномальным повышением мышечного напряжения и уменьшенной способностью мышцы растягиваться. Гипертонус мышц может быть результатом травмы, болезни или состояний, которые включают повреждения центральной нервной системы. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин церебральный паралич, но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульт, травма) или рассеянного склероза.

7. Атаксия - является неврологическим признаком и симптомом, который проявляется отсутствием координации мышечных движений. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин церебральный паралич, но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульт, травма) или рассеянного склероза.

8. Атетоз - характеризуется произвольными патологическими движениями и трудностью в поддержании симметричного положения тела. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин церебральный паралич, но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульт, травма).

Особенностями построения тренировочного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является: построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов; профилактика сопутствующих заболеваний

и вторичных отклонений; обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениями и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами спортивной подготовки являются:

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

На тренировочных этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

#### **Обеспечение спортивным инвентарем**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 2 кг)	комплект	2
2.	Каллипер	штук	2
3.	Лента для разметки	штук	200
4.	Мат гимнастический	комплект	1
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
6.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
7.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
8.	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2



9.	Рулетка	штук	3
10.	Секундомер	штук	1
11.	Судейский набор	комплект	1
12.	Электронные весы	штук	1
13.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
15.	Тест для проверки мячей	комплект	1
16.	Часы электронные шахматные	штук	2
17.	Экспандер трубчатый	комплект	1
18.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
19.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
20.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
21.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
22.	Брус для отталкивания	штук	2
23.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
24.	Булава для метаний («Клуб»)	штук	2
25.	Буфер для остановки ядра	штук	2
26.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
27.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
28.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
29.	Гимнастическое кольцо	штук	3
30.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
31.	Грабли	штук	3
32.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
33.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
34.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
35.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
36.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
37.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
38.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
39.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
40.	Доска информационная	штук	2
41.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
42.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
43.	Коврик гимнастический	штук	12
44.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
45.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
46.	Колокол сигнальный	штук	1
47.	Коляска трековая	штук	3

48.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
49.	Конус высотой 15 см	штук	50
50.	Конус высотой 30 см	штук	50
51.	Копье массой 400 г	штук	12
52.	Копье массой 500 г	штук	12
53.	Копье массой 600 г	штук	20
54.	Копье массой 700 г	штук	10
55.	Копье массой 800 г	штук	10
56.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
57.	Круг для места метания диска	комплект	3
58.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
59.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
60.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
61.	Мяч для метания 140 г	штук	20
62.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
63.	Мяч теннисный	штук	10
64.	Гаечные ключи	комплект	1
65.	Шестигранники	комплект	1
66.	Насос высокого давления	штук	2
67.	Насос для накачивания колес	штук	5
68.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
69.	Ограждение для метания диска	штук	3
70.	Палочка эстафетная	комплект	4
71.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
72.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
73.	Перекладина гимнастическая	штук	1
74.	Перекладина низкая	штук	1
75.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
76.	Пистолет стартовый	штук	2
77.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
78.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
79.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
80.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	3
81.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
82.	Резина для перчаток (лист 30x40 см)	штук	10
83.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
84.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
85.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2

86.	Рулетка 10 м	штук	5
87.	Рулетка 20 м	штук	5
88.	Рулетка 50 м	штук	5
89.	Рулетка 100 м	штук	2
90.	Свисток	штук	1
91.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
92.	Сектор для толкания ядра	штук	1
93.	Секундомер	штук	6
94.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
95.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
96.	Скакалка гимнастическая	штук	5
97.	Скамейка гимнастическая	штук	6
98.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
99.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
100.	Станок для выполнения метаний	штук	4
101.	Стартовые колодки	штук	12
102.	Стенка гимнастическая	штук	2
103.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
104.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
105.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
106.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
107.	Технический фен	штук	1
108.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
109.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
110.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
111.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
112.	Указатель направления ветра	штук	4
113.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
114.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
115.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
116.	Электромегафон	штук	1
117.	Эспандер ленточный	штук	1
118.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
119.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
120.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
121.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
122.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
123.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
124.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			

125.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
126.	Брусья гимнастические	штук	1
127.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
128.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
129.	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
130.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
131.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
132.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
133.	Магнетница	штук	2
134.	Мат гимнастический	штук	4
135.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
136.	Наклонная скамья	штук	1
137.	Перекладина гимнастическая	штук	1
138.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
139.	Плтинты для штангистов	пар	3
140.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
141.	Ремни привязочные	штук	3
142.	Секундомер	штук	3
143.	Скамейка гимнастическая	штук	3
144.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
145.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
146.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
147.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
148.	Стенка гимнастическая	штук	4
149.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
150.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
151.	Тренажер гравитон	штук	1
152.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
153.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
154.	Тренажер кроссовер	штук	1
155.	Тренажер пресс-машина	штук	1
156.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
157.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
158.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
159.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
160.	Весы	штук	1
161.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
162.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
163.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
164.	Ласты	комплект	12
165.	Лопатки для плавания	комплект	12
166.	Мат гимнастический	штук	6

167.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
168.	Настенный секундомер	штук	2
169.	Перекладина гимнастическая	штук	3
170.	Плавательная доска	штук	12
171.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
172.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
173.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
174.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
175.	Рация	штук	2
176.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
177.	Скамейка гимнастическая	штук	4
178.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	1
179.	Стенка гимнастическая	штук	3
180.	Термометр для воды	штук	1
181.	Тормозной пояс	штук	6
182.	Трубка для плавания	штук	6
183.	Хронометраж электронный	комплект	1
184.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
185.	Электромегафон	комплект	1
186.	Эспандер ленточный	штук	6
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)			
187.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
188.	Доска шахматная демонстрационная с набором демонстрационных фигур	комплект	1
189.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	6
190.	Интерактивное оборудование (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	уомплет	1
191.	Мат гимнастический	штук	2
192.	Мяч для метания 150 г	штук	3
193.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
194.	Мяч теннисный	штук	6
195.	Ноутбук	штук	1
196.	Секундомер	штук	2
197.	Скамейка гимнастическая	штук	2
198.	Стол шахматный	штук	3
199.	Стул	штук	6
200.	Часы шахматные	штук	3
Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)			
201.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
202.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
203.	Интерактивное оборудование (мультимедийный	комплект	1

	проектор, экран, специальное программное обеспечение)		
204.	Мат гимнастический	штук	2
205.	Мяч для метания 150 г	штук	3
206.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
207.	Мяч теннисный	штук	6
208.	Ноутбук	штук	1
209.	Секундомер	штук	1
210.	Скамейка гимнастическая	штук	2
211.	Стол	штук	3
212.	Стул	штук	6
213.	Шахматные часы	штук	3
214.	Шашки с доской	комплект	3

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
1.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
5.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6.	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
8.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
9.	Велотрубка для переднего	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1

	колеса для трековой коляски										
10.	Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
13.	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
14.	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
15.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
17.	Шестигранники для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
18.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
19.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
20.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
21.	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
22.	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
23.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
24.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
25.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
27.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
28.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
29.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
30.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
31.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Магнезия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
33.	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины шахматы «I, II, III функциональные группы»											
34.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	1	4	1	3	1	2
Для спортивной дисциплины шашки «I, II, III функциональные группы»											
35.	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	на обучающегося	-	-	1	4	1	3	1	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
1.	Перчатки кожаные двупалые	пар	5
2.	Перчатки кожаные однопалые	пар	5

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
10.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
13.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
17.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
19.	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
20.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
21.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
22.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
23.	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
24.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

26.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
27.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
28.	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
29.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
30.	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
31.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
32.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
33.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
34.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
35.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
36.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
37.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
38.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
39.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
40.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
41.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
42.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
43.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	6	1
44.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
45.	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

46.	Трико для жима штанги	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
47.	Футболка спортивная однотонная	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
48.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
49.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
50.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
51.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
52.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
53.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
54.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
55.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
56.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
57.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
58.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
59.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
60.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
61.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
62.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
63.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
64.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
65.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)											
66.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
67.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
68.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

69.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
70.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
71.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
72.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)											
73.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
74.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
75.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
76.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
77.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
78.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
79.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками**

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

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

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

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.



## **VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

### **Нормативно-методические документы**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утверждены приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084;

Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125;

Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645;

Приказ Минспорта России № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», зарегистрирован в Минюсте России 5 апреля 2016 года, регистрационный № 41679 Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 637;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 2014 год.

Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИКАЗ От 28 ноября 2022 года N 1084 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

## Список литературы

Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

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

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»,  
<http://www.infosport.ru>

Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".  
<http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>

Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>

Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)

Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/> РУСАДА: Паралимпийский комитет России: <http://www.paralymp.ru/>

Приложение № 1  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«спорт лиц с поражением ОДА»,

**Годовой учебно-тренировочный план**

Для спортивных дисциплины «Бочча»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4	5	6	8	10	12	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		8		6		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	21	26	24	30	47-52
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	53	71	68-88	81-106	101-133
3.	Техническая подготовка	67	83	94	125	140-161	168-193	226-257
4.	Тактическая подготовка	37	47	65	87	104-125	125-150	148-179
5.	Психологическая подготовка	14	18	19	25	26-47	31-56	47-78
6.	Теоретическая подготовка	21	26	25	33	36-57	44-69	55-86

7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	12	16	26-47	31-56	39-70
8.	Инструкторская практика	-	-	2	4	0-31	0-37	0-62
9.	Судейская практика	-	-	2	4			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	31-52	37-62	62-94
11.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	8	9			
Общее количество часов в год		<b>208</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>780</b>
<b>Для спортивных дисциплины «Легкая атлетика»</b>								
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	14	18	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-3		4-2		2-1		1
		1.	Общая физическая подготовка	162	216	212	297	281-412

2.	Специальная физическая подготовка	88	118	156	217	262-421	291-468	343-572
3	Техническая подготовка	44	58	94	131	169-225	187-250	229-460
4.	Тактическая подготовка	-	-	5	7	19-28	21-31	34-46
5.	Психологическая подготовка	6	8	21	29	37-75	42-83	92-137
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	19-28	21-31	23-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	12	16	28-75	31-83	57-114
8.	Инструкторская практика	-	-	2	4	0-56	0-62	0-92
9.	Судейская практика	-	-	3	4			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	19-47	21-52	46-92
11.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6			
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>

**Для спортивных дисциплины «Пауэрлифтинг»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	8	10	12	14	16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							

		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		4-1		4-1		2-1		1
1.	Общая физическая подготовка	130	156	92	114	94-119	109-138	117-150
2.	Специальная физическая подготовка	62	76	158	198	225-281	262-328	332-458
3	Техническая подготовка	52	62	124	156	169-193	196-226	191-225
4.	Тактическая подготовка	5	6	4	5	6-19	7-22	8-25
5.	Психологическая подготовка	-	-	4	5	19-44	22-51	33-67
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	16	25-37	29-44	42-58
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	8	10	13-25	15-29	22-42
8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	0-37	0-44	0-67
9.	Судейская практика	-	-	2	3			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	19-31	22-36	33-67
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	4			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4			
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
Для спортивных дисциплины « <b>Шахматы</b> »								
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	9	12	16	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4		4	
		Наполняемость групп (человек)							
		6-3		4-2		2-1		1	
1.	Общая физическая подготовка	20	24	18	24	33-50	42-62	46-69	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	18	24	33-75	42-94	46-69	
3.	Техническая подготовка	78	94	140	186	166-233	208-291	206-297	
4.	Тактическая подготовка	57	68	140	186	125-208	156-260	172-286	
5.	Психологическая подготовка	5	6	14	18	33-50	42-62	92-126	
6.	Теоретическая подготовка	90	108	93	124	125-208	156-260	114-286	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	32	44	100-208	125-260	172-458	
8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	0-50	0-62	0-92	
9.	Судейская практика	-	-	2	3				
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	25-50	31-62	46-92	
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	4				
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4				
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	



Для спортивных дисциплины «Шашки»								
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	9	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-3		4-2		2-1		1
		1.	Общая физическая подготовка	20	24	18	24	33-50
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	18	24	33-75	42-94	46-69
3.	Техническая подготовка	78	94	140	186	166-233	208-291	206-297
4.	Тактическая подготовка	57	68	140	186	125-208	156-260	172-286
5.	Психологическая подготовка	5	6	14	18	33-50	42-62	92-126
6.	Теоретическая подготовка	90	108	93	124	125-208	156-260	114-286
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	32	44	100-208	125-260	172-458
8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	0-50	0-62	0-92
9.	Судейская практика	-	-	2	3			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	25-50	31-62	46-92

11.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	4			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4			
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>
Для спортивных дисциплины «Плавание»								
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	8	10	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-2		4-2		2-1		1
		1.	Общая физическая подготовка	94	112	137	172	125-225
2.	Специальная физическая подготовка	57	69	104	130	183-266	206-300	281-374
3.	Техническая подготовка	91	110	135	167	150-266	168-300	166-312
4.	Тактическая подготовка	-	-	4	5	17-33	19-37	31-52
5.	Психологическая подготовка	3	3	8	10	25-58	28-66	31-83
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	10	8-58	9-66	10-62
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	8	10	8-50	9-56	21-73

8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	0-50	0-56	0-83
9.	Судейская практика	-	-	2	3			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	33-50	37-56	62-83
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4			
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>