**СОГЛАСОВАНО**: **УТВЕРЖДАЮ:**

Протокол заседания Директор

тренерского совета № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ МБУ ЦСП «Крымский»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Кузьмина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 год

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

**Муниципального бюджетного учреждения**

**«Центр спортивной подготовки «Крымский»**

**муниципального образования Крымский район**

Программа разработана на основе Федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

(утвержден приказом Министерства спорта России от

27.01.2014г.№ 32 “Об утверж дении Федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА”,

зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2014г.

Регистрационный № 32011)

Сроки реализации программы: от 9 лет

г. Крымск, 2015г

**1. Пояснительная записка.**

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр спортивной подготовки «Крымский» муниципального образования Крымский район (далее по тексту – МБУ ЦСП «Крымский») осуществляет программы спортивной направленности в соответствии с Уставом.

МБУ ЦСП «Крымский» осуществляет спортивную подготовку в спорте лиц с ПОДА и обеспечивает приём желающих заниматься видом спорта спорт лиц с поражением ОДА, не имеющих медицинских противопоказаний и прошедших конкурсный отбор, организует работу с постоянным составом занимающихся в течение года.

МБУ ЦСП «Крымский» в своей деятельности руководствуется:

- Конституцией Российской Федерации,

- Гражданским кодексом Российской Федерации,

- Трудовым кодексом Российской Федерации,

- Законом «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995.г. №181-ФЗ (ред. От 19.07.2011)

- Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г.,

- Законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 412-ФЗ от 06.12.2011г.;

- Законом Краснодарского края о физической культуре и спорте в Краснодарском крае (принят Законодательным Собранием Краснодарского края 20.04.2011г.);

- постановлением администрации муниципального образования Крымский район от 30 апреля 2013 года №670 «Об отраслевой системе оплаты труда работников муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей и отдельных муниципальных учреждений физической культуры и спорта муниципального образования Крымский район»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 года №325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- ГОСТом «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные»;

- другими нормативными и локальными актами физической культуры и спорта, издаваемыми государственными органами управления в пределах их компетенции.

В МБУ ЦСП «Крымский» культивируется адаптивная физическая культура вид спорта спорт лиц с поражением ОДА, включенные в программу летних Паралимпийских игр.

**Целью** адаптивного спорта (спорта инвалидов ПОДА) является реализация способностей человека и сравнения их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии. Адаптивный спорт (спорт ПОДА) ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов, то есть ключевой является установка на рекорд – это главное отличие адаптивного спорта. Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "баскетбол на колясках", "бочча", "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - "бег на короткие дистанции"); "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - "бег на средние и длинные дистанции"), "легкая атлетика - метание" и "легкая атлетика - толкание" (далее - "легкая атлетика - метания"), "легкая атлетика - прыжки", "настольный теннис", "пауэрлифтинг", определяются в Программе. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ЦСП «Крымский» организуются занятия, направленные на социальную адаптацию, физическую реабилитацию, с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья. Развитие спорта инвалидов ПОДА основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Наполняемость групп занимающихся инвалидов определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины. Применяются как индивидуальные занятия при занятиях с лицами с тяжелой степенью инвалидности, так и групповые занятия, причем наполняемость увеличивается от низких паралимпийских классов к более высоким.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Поражения опорно-двигательного аппарата |
| Группа I | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;  - двусторонняя ампутация плеч;  - ампутация четырех конечностей.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. |
| Группа II | Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - одной верхней конечности выше локтевого сустава;  - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);  - двусторонняя ампутация предплечий.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. |
| Группа III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Ахондроплазия (карлики).  2. Детский церебральный паралич.  3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.  4. Ампутация или порок развития:  - одной нижней конечности ниже коленного сустава;  - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).  5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4. |

Необходимым условием успешного выполнения программы спортивной подготовки является материально-техническое обеспечение, все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов, оснащение современным оборудованием, инвентарем, высококвалифицированного тренерского состава, медицинского обеспечения.

МБУ ЦСП «Крымский» призван способствовать муниципальной поддержке спорта высших достижений, стимулированию творческой активности тренеров, профессиональному самоопределению спортсменов, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей занимающихся, достижению спортсменами высокого уровня спортивных результатов.

**2. Нормативная часть.**

2.1. Годовой цикл спортивной подготовки в МБУ ЦСП «Крымский» начинается с 1 сентября календарного года.

2.2. Тренировочный процесс в МБУ ЦСП «Крымский» осуществляется на русском языке.

2.3. Тренировочный процесс в МБУ ЦСП «Крымский» проводится по программе спортивной подготовки, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с нарушением ОДА и утвержденной директором и согласованной тренерским советом МБУ ЦСП «Крымский», а также по авторским программам подготовки, разработанным тренерами и утвержденным тренерским советом.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 47 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях МБУ ЦСП «Крымский» и дополнительно 5 недель – в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и (или) в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

2.4. Тренировочный процесс ориентирован на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей и включает в себя несколько этапов спортивной подготовки:

- начальной подготовки (НП) - 3 года;

- тренировочный (этап спортивной специализации), (Т) – 5 лет;

- совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений;

- высшего спортивного мастерства (ВСМ)- без ограничений.

2.5. Утверждены наименования групп занимающихся спортивной подготовкой в МБУ ЦСП «Крымский»:

- **Группы начальной подготовки** – формируются лицами, имеющими физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Основные задачи: социальная адаптация; физкультурно-оздоровительная; коррекционная; воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта; выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

- **Тренировочные группы (этап спортивной специализации)** – формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**- Группы совершенствования спортивного мастерства** – формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «кандидата в мастера спорта».

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**- Группы высшего спортивного мастерства** – формируются из спортсменов, выполнивших нормативы «мастера спорта» и «мастера спорта международного класса».

Основные задачи: совершенствование техники и тактической подготовленности в избранном виде спорта, специальных физических качеств. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение высоких спортивных результатов на российских и международных соревнованиях (Паралимпийских играх).

2.6. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с нарушением ОДА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | | Периоды спортивной подготовки | | Функциональные группы | | Наполняемость групп (человек) | |
| **Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | | 8 | | До года | | III | | 10 | |
| II | | 8 | |
| I | | 3 | |
| Свыше года | | III | | 8 | |
| II | | 6 | |
| I | | 2 | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | | 10 | | До года | | III | | 6 | |
| II | | 5 | |
| I | | 2 | |
| Второй и третий годы | | III | | 5 | |
| II | | 4 | |
| I | | 2 | |
| Четвертый и последующие годы | | III | | 4 | |
| II | | 3 | |
| I | | 1 | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | | 14 | | Все периоды | | III | | 3 | |
| II | | 2 | |
| I | | 1 | |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | | 15 | | Все периоды | | III | | 2 | |
| II | | 2 | |
| I | | 1 | |
| **Бочча - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | | 9 | | До года | | III | | 10 | |
| II | | 8 | |
| I | | 3 | |
| Свыше года | | III | | 8 | |
| II | | 6 | |
| I | | 2 | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | | 11 | | До года | | III | | 6 | |
| II | | 5 | |
| I | | 2 | |
| Второй и третий годы | | III | | 5 | |
| II | | 4 | |
| I | | 2 | |
| Четвертый и последующие годы | | III | | 4 | |
| II | | 3 | |
| I | | 1 | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | | 13 | | Все периоды | | III | | 3 | |
| II | | 2 | |
| I | | 1 | |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | | 15 | | Все периоды | | III | | 2 | |
| II | | 2 | |
| I | | 1 | |
|  | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Без ограничений | | 9 | | До года | | III | | 10 |
| II | | 8 |
| I | | 3 |
| Свыше года | | III | | 8 |
| II | | 6 |
| I | | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Без ограничений | | 11 | | До года | | III | | 6 |
| II | | 5 |
| I | | 2 |
| Второй и третий годы | | III | | 5 |
| II | | 4 |
| I | | 2 |
| Четвертый и последующие годы | | III | | 4 |
| II | | 3 |
| I | | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | Без ограничений | | 15 | | Все периоды | | III | | 3 |
| II | | 2 |
| I | | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Без ограничений | | 16 | | Все периоды | | III | | 2 |
| II | | 2 |
| I | | 1 |
| **Настольный теннис - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Без ограничений | | 7 | | До года | | III | | 10 |
| II | | 8 |
| I | | 3 |
| Свыше года | | III | | 8 |
| II | | 6 |
| I | | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Без ограничений | | 9 | | До года | | III | | 6 |
| II | | 5 |
| I | | 2 |
| Второй и третий годы | | III | | 5 |
| II | | 4 |
| I | | 2 |
| Четвертый и последующие годы | | III | | 4 |
| II | | 3 |
| I | | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | Без ограничений | | 13 | | Все периоды | | III | | 3 |
| II | | 2 |
| I | | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Без ограничений | | 14 | | Все периоды | | III | | 2 |
| II | | 2 |
| I | | 1 |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Без ограничений | | 10 | | До года | | III | | 10 |
| II | | 8 |
| I | | 3 |
| Свыше года | | III | | 8 |
| II | | 6 |
| I | | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Без ограничений | | 12 | | До года | | III | | 6 |
| II | | 5 |
| I | | 2 |
| Второй и третий годы | | III | | 5 |
| II | | 4 |
| I | | 2 |
| Четвертый и последующие годы | | III | | 4 |
| II | | 3 |
| I | | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | Без ограничений | | 16 | | Все периоды | | III | | 3 |
| II | | 2 |
| I | | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Без ограничений | | 17 | | Все периоды | | III | | 2 |
| II | | 2 |
| I | | 1 |

2.7. Порядок зачисления, перевода и отчисления спортсменов на этапах спортивной подготовки:

МБУ ЦСП «Крымский» комплектуется из числа желающих заниматься физической культурой и спортом. Минимальный возраст спортсменов для зачисления 10 лет при условии отсутствия медицинских противопоказаний для занятий адаптивным спортом. Зачисление занимающихся регламентируется «Порядком приема лиц в муниципальное бюджетное учреждение «Центр спортивной подготовки «Крымский» муниципального образования Крымский район» и утверждается приказом директора на основании рапорта тренера.

**На этап начальной подготовки** зачисляются лица, желающие заниматься спортом в установленном для вида спорта минимальном возрасте и не имеющие медицинских противопоказаний.

**На тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются спортсмены, прошедшие не менее одного года подготовки на этапе начальной подготовки, при условии выполнения требований по общей физической и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

**На этап спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены, выполнившие норматив разряда «Кандидат в мастера спорта» при условии выполнения требований по общей физической и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены, показывающие стабильные, высокие результаты и имеющие звание «Мастера спорта России», «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта России». Максимальный возраст спортсменов на этом этапе не ограничивается, если спортсмен продолжает успешно выступать на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы официальных спортивных мероприятий органов управления физической культуры и спорта регионального и федерального значения.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перспективным спортсменам, не выполнившим нормативные требования для перевода на очередной год этапа спортивной подготовки по объективным причинам (болезнь, травма, смена дисциплины в виде спорта, травма и др.) предоставляется возможность остаться повторно на том же этапе года подготовки по ходатайству тренера.

Перевод по годам подготовки на этапах и перевод с этапа на этап осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов и способностей к освоению программы соответствующего года и этапа спортивной подготовки и при условии выполнения требований по общей физической и специальной физической подготовке на соответствующем этапе. Перевод спортсменов утверждается приказом директора на основании рапорта тренера.

Спортсмены могут быть отчислены из МБУ ЦСП «Крымский»:

- в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения врача;

- при не освоении минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных планом спортивной подготовки;

- при прекращении занятий по собственной инициативе или при иных обстоятельствах, не позволяющих достичь высшего спортивного мастерства,

- в случае не выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки на соответствующем этапе;

- при неоднократном в течение года нарушении Устава и Правил внутреннего распорядка;

- при невыполнении индивидуальных планов подготовки;

- при нарушении общественного порядка, морали, совершении преступления; - при дисквалификации;

- при прочих нарушениях.

Отчисление спортсменов утверждается приказом директора на основании рапорта тренера. При отчислении спортсменов на этапе начальной подготовки тренер может произвести дополнительный набор на основании сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются министерством физической культуры и спорта Краснодарского края.

В МБУ ЦСП «Крымский» по решению администрации могут быть приняты спортсмены из спортивных учреждений соответствующей направленности при предоставлении пакета документов, указанных в «Порядке приема лиц в муниципальное бюджетное учреждение «Центр спортивной подготовки «Крымский» муниципального образования Крымский район, а также документов, подтверждающих наличие разрядов, званий, регистрации на территории Краснодарского края, справки о прохождении предыдущих этапов подготовки, приказа (выписки из приказа) об отчислении из учреждения.

Наполняемость спортивных групп и объем тренировочной нагрузки, возраст спортсменов, максимальный объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой спортивной подготовки и федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

С учетом специфики спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития занимающегося;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спорту спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения правил техники безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.8. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки (%) | тренировочный (этап спортивной специализации) (%) | этап совершенствования спортивного мастерства (%) | этап высшего спортивного мастерства (%) |
| **Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 3-7 |
| Специальная физическая подготовка | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 3-7 |
| Техническая подготовка | 28-32 | 23-27 | 23-27 | 18-22 |
| Тактическая подготовка | 3-7 | 8-12 | 13-17 | 18-22 |
| Психологическая подготовка | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Теоретическая подготовка | 8-12 | 3-7 | 3-7 | 8-12 |
| Спортивные соревнования | 8-12 | 8-12 | 3-7 | 3-7 |
| Интегральная подготовка | 8-12 | 13-17 | 13-17 | 18-22 |
| Восстановительные мероприятия | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бочча - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | 17-21 | 9-13 | 8-12 | | 5-9 |
| Специальная физическая подготовка | | 14-18 | 13-17 | 7-11 | | 8-12 |
| Техническая подготовка | | 27-31 | 26-30 | 27-31 | | 29-33 |
| Тактическая подготовка | | 14-18 | 17-21 | 20-24 | | 19-23 |
| Психологическая подготовка | | 7-11 | 6-10 | 5-9 | | 6-10 |
| Теоретическая подготовка | | 7-11 | 6-10 | 7-11 | | 3-7 |
| Спортивные соревнования | | 0-3 | 0-3 | 0-3 | | 0-3 |
| Интегральная подготовка | | 0-3 | 1-5 | 3-7 | | 5-9 |
| Восстановительные мероприятия | | 0-2 | 5-9 | 6-10 | | 8-12 |
| **Бочча - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 27-31 | | 12-16 | 11-15 | 5-9 | |
| Специальная физическая подготовка | 13-17 | | 13-17 | 12-16 | 9-13 | |
| Техническая подготовка | 24-28 | | 26-30 | 27-31 | 29-33 | |
| Тактическая подготовка | 12-16 | | 16-20 | 18-22 | 18-22 | |
| Психологическая подготовка | 5-9 | | 5-9 | 4-8 | 6-10 | |
| Теоретическая подготовка | 5-9 | | 5-9 | 6-10 | 3-7 | |
| Спортивные соревнования | 0-3 | | 0-3 | 0-3 | 0-3 | |
| Интегральная подготовка | 0-3 | | 1-5 | 3-7 | 5-9 | |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | | 5-9 | 6-10 | 8-12 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59-63 | | 49-53 | 40-44 | 38-40 |
| Специальная физическая подготовка | 28-30 | | 32-36 | 39-43 | 42-46 |
| Техническая подготовка | 3-7 | | 1-5 | 4-6 | 5-6 |
| Тактическая подготовка | 1-5 | | 0-4 | 0-3 | 0-3 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Спортивные соревнования | 1-4 | | 1-5 | 4-5 | 5-6 |
| Интегральная подготовка | 1-5 | | 1-4 | 1-3 | 1-3 |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | | 1-4 | 1-5 | 3-7 |
| **Легкая атлетика - метания I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50-54 | | 37-41 | 28-32 | 22-26 |
| Специальная физическая подготовка | 23-27 | | 30-34 | 35-39 | 40-44 |
| Техническая подготовка | 13-17 | | 17-21 | 20-24 | 22-26 |
| Тактическая подготовка | 1-5 | | 1-4 | 1-3 | 1-3 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Спортивные соревнования | 1-4 | | 1-4 | 3-5 | 5-6 |
| Интегральная подготовка | 1-5 | | 1-4 | 1-3 | 1-3 |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | | 1-4 | 3-5 | 5-7 |
| **Легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | 60-64 | 49-53 | 34-38 | 28-30 |
| Специальная физическая подготовка | | 18-22 | 25-29 | 33-35 | 35-40 |
| Техническая подготовка | | 8-12 | 9-13 | 16-20 | 20-24 |
| Тактическая подготовка | | 1-5 | 0-4 | 0-3 | 0-3 |
| Психологическая подготовка | | 0-2 | 0-4 | 0-4 | 0-4 |
| Теоретическая подготовка | | 0-2 | 0-3 | 0-3 | 0-3 |
| Спортивные соревнования | | 0-4 | 2-4 | 4-5 | 5-6 |
| Интегральная подготовка | | 1-5 | 0-4 | 0-3 | 0-3 |
| Восстановительные мероприятия | | 0-2 | 0-4 | 1-5 | 3-7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Настольный теннис - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59-63 | 49-53 | 42-46 | 42-44 |
| Специальная физическая подготовка | 28-30 | 32-36 | 39-43 | 42-46 |
| Техническая подготовка | 3-7 | 1-5 | 0-4 | 0-4 |
| Тактическая подготовка | 1-5 | 0-4 | 0-3 | 0-3 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Спортивные соревнования | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-3 |
| Интегральная подготовка | 1-4 | 1-5 | 3-7 | 2-6 |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | 1-4 | 1-5 | 3-7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 48-52 | 20-24 | 15-19 | 12-16 |
| Специальная физическая подготовка | 20-24 | 30-34 | 36-40 | 42-46 |
| Техническая подготовка | 13-17 | 28-32 | 27-31 | 23-27 |
| Тактическая подготовка | 0-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Психологическая подготовка | 4-8 | 3-7 | 3-7 | 4-8 |
| Теоретическая подготовка | 4-8 | 3-7 | 2-6 | 3-7 |
| Спортивные соревнования | 0-2 | 1-4 | 1-4 | 1-5 |
| Интегральная подготовка | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-4 |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | 1-4 | 1-5 | 2-6 |

2.9. Режим тренировочной работы.

МБУ ЦСП «Крымский» устанавливает следующий режим тренировочной работы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до года | свыше года | до года | свыше года |
| **Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8-10 | 8-10 | 15 | 15 | 15 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416-520 | 416-520 | 780 | 780 | 780 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 208 | 260 | 260 | 260 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бочча - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10-12 | 14 | 16 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6-7 | 10 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520-624 | 728 | 832 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 104 | 208 | 260 | 312 | 312-364 | 520 |
| **Бочча - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 10 | 10-12 | 18 | 21 | 25 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 10 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 520 | 520-624 | 936 | 1092 | 1300 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 104 | 208-260 | 260-312 | 312-364 | 364-416 | 520 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние**  **и длинные дистанции, легатлетикаметания, легкая атлетика - прыжки**  **I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 13-14 | 18 | 20-22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 676-728 | 936 | 1040-1144 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 260-624 | 334 | 416-468 | 520 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Настольный теннис - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | | 10 | | 12-14 | | 16 | | | 16-20 | 6 | | |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | | 5 | | 6-8 | | 7-9 | | | 9-12 | 3-4 | | |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | | 520 | | 624-728 | | 832 | | | 832-1040 | 312 | | |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | | 260 | | 312-416 | | 364-468 | | | 468-624 | 156-208 | | |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | | | | | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 5 | | 6 | | 8 | | 9-12 | | 14 | 15-18 | | | 21 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 3-4 | | | 5 | |
| Общее количество часов в год | 260 | | 312 | | 416 | | 468-624 | | 728 | 780-936 | | | 1092 | |
| Общее количество тренировок в год | 156 | | 156 | | 156 | | 156 | | 156 | 156-208 | | | 260 | |

Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах и включает в себя проведение тренировочных занятий, организационную и методическую работу. Время, отведенное на проведение организационной и методической работы, может суммироваться и расходоваться в соответствии с планом подготовки, правилами внутреннего трудового распорядка, должностными и функциональными обязанностями тренера и коллективным договором.

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается администрацией МБУ ЦСП «Крымский» по представлению тренеров, с учетом возрастных особенностей спортсменов, времени обучения их в образовательных учреждениях.

Продолжительность тренировочных занятий определяется программой спортивной подготовки в соответствии с этапом подготовки и возрастными особенностями спортсменов.

В период каникул или по окончании учебного года в общеобразовательных и других учебных заведениях, в которых учатся спортсмены МБУ ЦСП «Крымский», количество занимающихся во время проведения тренировочного процесса может составлять 50% от имеющегося списочного состава при условии выполнения спортсменами плана подготовки, при этом заработная плата тренера сохраняется в полном объеме.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки; (приложение №1)

- Обеспечение спортивной экипировкой;

**3. Методическая часть.**

3.1. Спортивная подготовка по виду ведется на основе «Программы спортивной подготовке по виду спорта спорт слепых Муниципального бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки «Крымский» МО Крымский район, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

МБУ ЦСП «Крымский» осуществляет спортивную подготовку с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта слепых.

Функциональные группы лиц, проходящие спортивную подготовку:

ЦСП «Крымский» обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятиях по программам спортивной подготовки. Тренировочный процесс в МБУ ЦСП «Крымский» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 сентября календарного года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам, заданиям;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тренировочные сборы;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

В соответствии с частью 2 статьи 34.5 Федерального закона физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта конный спорт.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико – восстановительные мероприятия;

- медицинское тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спорт слепых допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | | | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | | | | | | | | | Оптимальное число  участников сбора |
| этап высшего спортивного мастерства | | | | этап совершенствования спортивного мастерства | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | этап начальной подготовки | | |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | | | 21 | | 21 | | | 18 | | | | - | | | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную подготовку |
| 1.2. | | | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | | 21 | | 18 | | | 14 | | | | - | | |
| 1.3. | | | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | | 18 | | 18 | | | 14 | | | | - | | |
| 1.4. | | | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | 14 | | 14 | | | 14 | | | | - | | |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | | | 18 | | 18 | | | 14 | | | | - | | Не менее 70% от состава  группы лиц,  проходящих  спортивную подготовку  на определенном этапе | | |
| 2.2. | | Восстановительные тренировочные сборы | | | До 14 дней | | | | | | | | | - | | Участники  соревнований | | |
| 2.3. | | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | | | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | | | | | - | | В соответствии с планом комплексного  медицинского  обследования | | |
| 2.4. | | Тренировочные сборы в каникулярный период | | | - | | | | - | | | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | Не менее 60% от состава  группы лиц, проходящих спортивную подготовку  на определенном этапе | | |
| 2.5. | | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | | - | | | | До 60 дней | | | - | | | | | В соответствии с  правилами приема | |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется МБУ ЦСП «Крымский» самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ЦСП «Крымский»;

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях в соответствии с Единой всероссийской спортивной квалификацией, положением о спортивном соревновании и правилам по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в Программе планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.2. Планирование спортивных результатов.

- Направленность на максимально возможные достижения, реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

-Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

- индивидуализация спортивной подготовки.

- Единство общей и специальной спортивной подготовки.

- Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

- Возрастание нагрузок.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2-3 | 2-3 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 |
| Всего за год | 2-3 | 5-6 | 10-12 | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бочча – I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 7 | 9 | 10 |
| Отборочные | 2 | 5 | 7 | 10 |
| Основные | 1 | 2 | 5 | 8 |
| Всего за год | 6 | 14 | 21 | 28 |
| Бочча – II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 8 | 10 | 11 |
| Отборочные | 3 | 6 | 8 | 11 |
| Основные | 1 | 2 | 5 | 8 |
| Всего за год | 7 | 16 | 23 | 30 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,  легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | |
| Контрольные | 12 | 16 | 16 | | 12 | |
| Отборочные | 4 | 8 | 12 | | 16 | |
| Основные | 2 | 2 | 4 | | 5 | |
| Всего за год | 18 | 26 | 32 | | 33 | |
| Легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | | 8 | |
| Отборочные | 4 | 8 | 10 | | 12 | |
| Основные | 2 | 2 | 4 | | 5 | |
| Всего за год | 18 | 22 | 24 | | 25 | |
| Настольный теннис – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | | 2-3 | | l 3-2 |
| Отборочные | 1 | 1 | | 2-3 | | 2-3 |
| Основные | - | 3 | | 6 | | 10 |
| Всего за год | 2-3 | 5-6 | | 10-12 | | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | - | 4 | 8 | 4 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |
| Всего за год | 12 | 17 | 20 | 14 |

3. 4. Организация и проведение врачебного контроля.

- Врачебный контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Для зачисления в МБУ ЦСП «Крымский»» поступающие предъявляют справку от врача территориальной поликлиники по месту жительства об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА на этапах начальной подготовки и тренировочном (этап спортивной специализации). Врачебный контроль, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, осуществляется ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края в соответствии с утвержденным графиком прохождения углубленного медицинского осмотра.

3.5. Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющие средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основные задачи психологической подготовки – привитие устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К главным методам психологической подготовки можно отнести беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнение, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, делать акцент на индивидуальном подходе. В этих случаях, как правило, перед начинающими спортсменами не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе со спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей, критика, осуждение и другие методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так в вводной 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 занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю. В значительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей самого спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе производится путём педагогических наблюдений, измерений анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используется для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и в планировании воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

3.6. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности занимающихся спортом в ЦСП «Крымский», с учётом их возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, включая физические или умственные поражения или отклонения в развитии, а так же методические рекомендации по использованию средств восстановления.

На тренировочном этапе обучения в первые два года восстановления работоспособности происходит главным образом естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима для и питания, витаминизацию.

При занятиях на тренировочном этапе более двух лет основными средствами восстановления являются педагогические средства, то есть рациональное построение тренировочного процесса и соответствие объёма и интенсивности тренировки функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдых, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла подготовки.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и в первые годы обучения на тренировочном этапе. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются такие педагогические средства, как внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы и т.п.

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

На этапе спортивного совершенствования с ростом объёма специальной физической подготовки и количество соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (воспитательные, гигиенические, психологические и медико-биологические) с учётом некоторых общих закономерностей и влияний этих средств на организм спортсмена.

3.7. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

3.8. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортсмена и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактики применения допинга у спортсменов, консультации спортивного врача, а также диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследуют следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспече-

ния в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и

средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению приме-

нения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду

по неприменению допинга в спорте.

3.9. Инструкторская и судейская практики.

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов инвалидов на этапах тренировочном и спортивного совершенствования.

Одной из задач ЦСП «Крымский» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участия в организации и проведения массовых спортивных мероприятий в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения, специальной литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе подготовки должны овладеть терминологией избранного вида спорта, командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка метр проведения занятий, необходимого инвентаря и оборудования). Во время проведения занятий необходимо развивать у занимающихся способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Спортсмены должны научиться проводить вместе с тренером разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению некоторых судейских обязанностей в своей и других группах.

Занимающиеся в группе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных приёмов и упражнений. На этапе спортивного совершенствования спортсмены должны самостоятельно составлять конспект заданий комплексы тренировочных заданий для отдельных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части. Для занимающихся в группах спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**4. Система контроля и зачетные требования.**

4.1. Система контроля и зачетные требования Программы включают:

- Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт с поражением ОДА:

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности | Уровень влияния |
| **Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| **Бочча – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |
| **Легкая атлетика – метания**  **I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Настольный теннис – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

- Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

- Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности спортсменов, методические указания по организации тестирования, методом и организации медико-биологического обследования.

4.2. Сроки проведения контроля:

Сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки проводится тренером на открытой площадке (в крытом манеже, на стадионе – в зависимости от погодных условий) в присутствии проверяющего. Сроки проведения контроля: май – октябрь текущего календарного года, а также в течение года при зачислении вновь прибывших спортсменов. Результаты проведения контроля заносятся в протокол сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки по конному спорту.

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода занимающихся спортом слепых в группы на этапах спортивной подготовки, включают в себя:

4.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на **этапе начальной подготовки**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные упражнения  (тесты)\* | |
| **Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | | |
| Выносливость, координация | | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) | |
| Бег 800 м  (без учета времени) | |
| Силовая выносливость | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) | |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,30 м) | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) | |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) | |
| **Бочча – I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | | | |
| Координация | | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 5) | |
| Выносливость | | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 8 мин.) | |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 7 успешных) | |
| Техническое мастерство | | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м  (не менее 5 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) | |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по 1 диагонали, по границам площадки  (не менее 5 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) | |
| **Бочча – II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | | | |
| Координация | | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 6) | |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 1 мин.) | |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 9 успешных) | |
| Техническое мастерство | | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м  (не менее 6 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) | |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки  (не менее 6 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) | |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **мужчины** | | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 25 с) | |
| Бег 3000 м  (не более 19 мин.) | |
| Скоростная выносливость | | Бег 150 м  (не более 1 мин. 9 с) | |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 50 с) | |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 30 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | Бег 60 м  (не более 32 с) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) | |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **II функциональная группа**  **мужчины** | | | |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м  (не более 12,5 с) | |
| Бег 150 м  (не более 38 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) | |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4,80 м) | |
| Бег на 30 м  (не более 6,7 с) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,7 с) | |
| Специальная выносливость | | Бег 300 м  (не более 1 мин. 25 с) | |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 15 с) | |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **III функциональная группа**  **мужчины** | | | |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м  (не более 11,5 с) | |
| Бег 150 м  (не более 32 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) | |
|
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,20 м) | |
| Бег на 30 м  (не более 6,4 с) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,3 с) | |
| Специальная выносливость | | Бег 300 м  (не более 1 мин. 19 с) | |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 8 с) | |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **женщины** | | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м  (не более 6 мин. 10 с) | |
| Бег 2000 м  (не более 14 мин.) | |
| Скоростная выносливость | | Бег 150 м  (не более 1 мин. 12 с) | |
| Бег 300 м  (не более 2 мин. 5 с) | |
| Бег 600 м  (не более 4 мин.) | |
| Скоростно-силовые способности | | Бег 60 м  (не более 40 с) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 7 с) | |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **II функциональная группа**  **женщины** | | | |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м  (не более 13,5 с) | |
| Бег 150 м  (не более 48 с) | |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 37 с) | |
| Бег 600м  (не более 3 мин. 45 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места  (не менее 1,65 м) | |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4 м) | |
| Бег 30 м  (не более 7,2 с) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) | |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **III функциональная группа**  **женщины** | | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м  (не более 6 мин. 55 с) | |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 30 с) | |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 35 с) | |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м  (не более 13 с) | |
| Бег 150 м  (не более 36 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) | |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5 м) | |
| Бег на 30 м  (не более 7 с) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) | |
| **Легкая атлетика – метания**  **I функциональная группа**  **мужчины** | | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) | |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) | |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 15 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,50 м) | |
| **Легкая атлетика – метания**  **II функциональная группа**  **мужчины** | | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 7,50 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 4,50 м) | |
| **Легкая атлетика – метания**  **III функциональная группа**  **мужчины** | | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) | |
| В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 15 кг от груди  (не менее 6 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 13,50 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) | |
| **Легкая атлетика – метания**  **I функциональная группа**  **женщины** | | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) | |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг от груди  (не менее 4 раз) | |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди  (не менее 4 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,80 м) | |
| **Легкая атлетика – метания**  **II функциональная группа**  **женщины** | | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места  (не менее 1,60 м) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,5 с) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 7,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 6 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,50 м) | |
| **Легкая атлетика – метания**  **III функциональная группа**  **женщины** | | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раза) | |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди  (не менее 4 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 12,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3 м) | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Настольный теннис – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия  (не менее 17 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы  (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук  (не менее 3 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия  (не менее 16 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы  (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 4 раз) |

4.3.2.

|  |  |
| --- | --- |
| азвиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| **Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя двумя руками из-за головы  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Бочча – I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (не менее 7 успешных) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 5 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 7 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определённые точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 7 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| **Бочча – II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 40 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 5 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3 ,5, 7 м  (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин. 40 с) |
| Бег 3000 м  (не более 16 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 42 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 10 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 18 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 25 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,5 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 35 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,3 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 20 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин.) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,2 с) |
| Бег 150 м  (не более 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,10 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,1 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 15,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 3 с) |
| **Легкая атлетика –бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 20 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 15 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 40 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 55 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 40 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 29 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 12,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 46 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4,20 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,8 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 30 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 34,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5,50 м) |
| Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 27 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 25 с) |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин. 10 с) |
| Бег 2000 м  (не более 14 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 22 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Бег 60 м  (не более 12 с) |
| **Легкая атлетика – метания**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 15 кг от груди  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 24 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 19 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| **Легкая атлетика – метания**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| **Легкая атлетика – метания**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 6,20 м) |
| **Легкая атлетика – метания**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 12 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 17 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |
| **Легкая атлетика – метания**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 9 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 7,80 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,20 м) |
| **Легкая атлетика – метания**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |
| **Настольный теннис – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание- разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 19 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 5,30 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |

4.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на **этапе совершенствования спортивного мастерства**:

|  |  |
| --- | --- |
| азвиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) \* |
| **Академическая гребля – I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Координация | Гребля в лодке (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Гребля в лодке 1000 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 18 кг) |
| Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя  (не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта России |
| **Академическая гребля – I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Координация | Гребля в лодке  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Гребля в лодке 1000 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 13 кг) |
| Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя  (не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Бочча – I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 9) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 4 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 7 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м  (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Бочча – II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 9) |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 35 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 4 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 9 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 9 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 16,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,4 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 45 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 25 с) |
|  | Бег 3000 м  (не более 7 мин. 45 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 28,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 26 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 23 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,3 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,2 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,20 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,90 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 47 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 30 с) |
| Бег 2000 м  (не более 7 мин. 20 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 23 с) |
| Бег 300 м  (не более 58 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 2 мин. 8 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,1с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8,3 с) |
| Бег 150 м  (не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,6 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,40 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,60 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 43,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 41 с) |
| **Легкая атлетика –бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 59 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 600 м  (не более 1 мин. 42 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,25 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 29 с) |
| Бег 300 м  (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 19,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,7 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 6 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин. 25 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 2 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 30,5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **II функциональная группа женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 10 с) |
| Бег 150 м  (не более 30,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 1,95 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 7 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 33 с) |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 40 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,8 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,1 с) |
| Бег 150 м  (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,1 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 56 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 7 с) |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 45 с) |
| Бег 2000 м  (не более 8 мин. 4 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 0,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 9 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – метания**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45°  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 25 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – метания**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 100 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 23,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – метания**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 120 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 42 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 37,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – метания**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 23 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 4,40 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – метания**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 75 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – метания**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 8 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 26,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Настольный теннис – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
|  | Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)  (не менее 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 22 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 6 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 30 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

4.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на **этапе высшего спортивного мастерства**:

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| **Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 26 с) |
| Координация | Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 3 мин. 45 с) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 10 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Бочча – I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Ловкость | Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель, не менее 12) |
| Координация | Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 35 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 3 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м  (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Бочча – II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Ловкость | Броски мяча в установленную цель, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Координация | Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 25 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 2 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждое расстояние) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по  диагонали, по границам корта  (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 21,5 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 42 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 14,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 18 с) |
| Бег 3000 м  (не более 7 мин. 38 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 25,5 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 22 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Бег 150 м  (не более 21,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,30 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,25 м) |
| Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 45,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 55 с) |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 15 с) |
| Бег 3000 м  (не более 6 мин. 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 53 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,15 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 7,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,45 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,70 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 39,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 43 с) |
| Бег 2000 м  (не более 5 мин. 55 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 44 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 34 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,40 м) |
| Бег 60 м  (не более 8,7 с) |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 26 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,2 с) |
| Бег 60 м  (не более 17 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 52 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 46,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 55 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин. 10 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 58 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 41,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 29,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **II функциональная группа женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
| Бег 150 м  (не более 28,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 4 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 26 с) |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 26 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 22 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 12 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,95 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки**  **III функциональная группа женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 21 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,9 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,8 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,70 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 53 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 51 с) |
| **Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 35 с) |
| Бег 2000 м  (не более 7 мин. 21 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – метания**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – метания**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 120 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 12,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класс |
| **Легкая атлетика – метания**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 140 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 13,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 46 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 42,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – метания**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – метания**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 85 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,80 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 22 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 19,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика – метания**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 9,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 31 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Настольный теннис – I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения  сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 25 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 35 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 12 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

5. Требования к результатам реализации программ спортивной

подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

*Результатом реализации Программы является:*

5.4.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

5.4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- 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 поражением ОДА;

- участие в соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.

5.4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- социализация спортсмена;

- 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;

- углубленная физическая реабилитация.

5.4.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

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) просмотр и тестирование с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

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

**6. Перечень информационного обеспечения.**

Перечень информационного обеспечения программы включает в себя: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской федерации: <http://www>.minsport.gov.ru

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края: <http://www>.kubansport.ru

3. Федерация спорта ПОДА России: <http://www>.fksr.ru

4 Олимпийский комитет России: http://[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Российское антидопинговое агенство <http://www>.rusada.ru/

В качестве литературных источников рекомендовано изучение различных методических пособий по видам спорта ПОДА– настольному теннису, пауэрлифтингу, легкой атлетике, бочча, баскетболу.

**7. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Приложение №1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 2 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 3 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 15 |
| 5 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 6 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 7 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 9 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бочча - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Мячи для игры в бочча | комплект | 3 |
| 3 | Рампа/желоб для игры в бочча | штук | 1 |
| 4 | Экстендер (головной/ротовой манипулятор) | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | комплект | 3 |
| 2 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 3 | Мат гимнастический | комплект | 1 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг | комплект | 10 |
| 5 | Экспандер | штук | 1 |
| 6 | Лента для разметки | штук | 10 |
| 7 | Секундомер | штук | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы | | | |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2 | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3 | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 4 | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 5 | Палочка эстафетная | штук | 10 |
| 6 | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 7 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 8 | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 9 | Ядро массой 1,0 кг | штук | 5 |
| 10 | Ядро массой 2,0 кг | штук | 10 |
| 11 | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 12 | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 13 | Ядро массой 5,0 кг | штук | 15 |
| 14 | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 15 | Ядро массой 7,26 кг | штук | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Буфер для остановки ядра | штук | 2 |
| 2 | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
| 3 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 4 | Гири спортивные 16,24, 32 кг | комплект | 3 |
| 5 | Грабли | штук | 2 |
| 6 | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
| 7 | Диск массой 0,75 кг | штук | 10 |
| 8 | Диск массой 1,0 кг | штук | 10 |
| 9 | Диск массой 1,5 кг | штук | 4 |
| 10 | Диск массой 1,75 кг | штук | 2 |
| 11 | Диск массой 2,0 кг | штук | 2 |
| 12 | Диск обрезиненный массой 0,5 кг | штук | 10 |
| 13 | Диск обрезиненный массой 1 кг | штук | 10 |
| 14 | Доска информационная | штук | 2 |
| 15 | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 16 | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 17 | Конус высотой 15 см | штук | 40 |
| 18 | Конус высотой 30 см | штук | 40 |
| 19 | Копье массой 400 г | штук | 15 |
| 20 | Копье массой 500 г | штук | 15 |
| 21 | Копье массой 600 г | штук | 30 |
| 22 | Копье массой 700 г | штук | 6 |
| 23 | Копье массой 800 г | штук | 6 |
| 24 | Круг для места метания диска | комплект | 3 |
| 25 | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 26 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 27 | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 28 | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 29 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 30 | Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов | штук | 4 |
| 31 | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 32 | Рулетка 10 м | штук | 2 |
| 33 | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 34 | Рулетка 20 м | штук | 5 |
| 35 | Рулетка 50 м | штук | 3 |
| 36 | Секундомер | штук | 10 |
| 37 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 38 | Скамейка гимнастическая | штук | 15 |
| 39 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 40 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 41 | Стойки для приседания со штангой | пар | 3 |
| 42 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 43 | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг) | комплект | 5 |
| 44 | Электромегафон | штук | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Теннисный стол | штук | 2 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 6 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 100 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 2 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 3 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 4 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 5 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Помост тяжелоатлетический | комплект | 4 |
| 2 | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 8 |
| 3 | Весы до 200 кг | штук | 2 |
| 4 | Магнезница | штук | 2 |
| 5 | Зеркало настенное 0,6x2 м | комплект | 8 |
| 6 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пара | 2 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 3 | Кушетка массажная | штук | 2 |
| 4 | Маты гимнастические | штук | 10 |
| 5 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 6 | Плинты для штангистов | пар | 3 |
| 7 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Стеллаж для хранения дисков и штанг | штук | 5 |
| 9 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 10 | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| 11 | Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| 12 | Секундомер | штук | 3 |
|  | | | |