

Приложение 1  
к приказу ГБУ ДО ПК «САШПР»  
от 19.05.2023 г. № 125

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ СЛЕПЫХ»**

Срок реализации программы: без ограничений

Пермь, 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Пермского края «Спортивно-адаптивная школа Паралимпийского резерва» (далее – учреждение).

2. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1100 (далее – ФССП);

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Спортивный класс	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: «армрестлинг»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	V3	6
			V2	4
			V1	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	V3	4
			V2	3
			V1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	V3	2
			V2	2
			V1	1
Этап высшего	не ограничивается	16	V3	1

спортивного мастерства			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «биатлон»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	6
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	4
			B2	3
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	2
			B2	2
			B1	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	J2	4
			J1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	J2	2
			J1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	J2	1
			J1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	J2	1
			J1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	5
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	3
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 9	B3	6
			B2	4
			B1	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 11	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	B3	2
			B2	1
			B1	1

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	B3	2
			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 7	B3	5
			B2	5
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 9	B3	3
			B2	3
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 12	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	B3	1
			B2	1
			B1	1
Для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 6	B3	6
			B2	4
			B1	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 8	B3	4
			B2	3
			B1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	B3	1
			B2	1
			B1	1

4. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых».

Таблица 2

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушения зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

## 5. Объем Программы.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трех		
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»						
Количество часов в неделю	4,5-6	8-10	10-12	12-16	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	416-520	520-624	624-832	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин: «биатлон», «лыжные гонки»						
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-624	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин: «дзюдо»						
Количество часов в неделю	4,5-6		9-11	11—14	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-572	572-728	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин: «настольный теннис»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-10	10-12	выполнение индивидуально	выполнение индивидуально

					го плана спортивной подготовки	о плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-520	520-624	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»						
Количество часов в неделю	3-6	4-6	6-12	12-16	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	156-312	208-312	312-624	624-832	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

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

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

	подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт слепых»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства



		специализации)		
Для спортивных дисциплин: «армрестлинг», «биатлон», «лыжные гонки»				
Контрольные	1	1	2	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	1	2	4
Для спортивных дисциплин: «настольный теннис»				
Контрольные	3	4	4	5
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Контрольные	1	2	3	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	2	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Контрольные	4	5	6	7
Отборочные	-	3	4	4
Основные	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	2	5	9

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

## 7. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

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

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

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

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

...

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

Таблица 6

		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в %						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		Наполняемость групп (человек)						
Для спортивной дисциплины армрестлинг								
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-65		20-35		22-28	20-25	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20		26-35		28-35	28-35	
3.	Техническая подготовка	-		1-3		3-7	5-9	

	(%)						
4.	Тактическая подготовка (%)	10-13		24-33		24-30	18-24
5.	Психологическая подготовка (%)	2-8		7-10		7-10	7-10
6.	Теоретическая подготовка (%)	-		1-2		3-5	5-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4-8		4-8		4-6	4-8
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-4		3-6		4-6	4-6
Количество часов в неделю		4,5-6	8-10	10-12	12-16	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Наполняемость групп (человек)	B3	6		4		2	1
	B2	4		3		2	1
	B1	3		2		1	1
Для спортивной дисциплины биатлон, лыжные гонки							
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-61		25-30		15-23	15-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-22		20-25		25-32	25-27

3.	Техническая подготовка (%)	-		10-12		3-7	5-9
4.	Тактическая подготовка (%)	10-13		20-30		25-30	25-30
5.	Психологическая подготовка (%)	1-4		5-12		8-16	8-16
6.	Теоретическая подготовка (%)	-		1-2		2-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-8		4-8		4-8	4-8
8.	Интегральная подготовка (%)	1-4		3-6		4-8	6-10
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	55-61		25-30		15-23	15-23
Количество часов в неделю		4,5-6	6-8	8-10	10-12	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Наполняемость групп (человек)	В3	6		2		2	2
	В2	4		2		1	1
	В1	4		1		1	1
Для спортивной дисциплины дзюдо							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40		15-20		13-17	10-15
2.	Специальная физическая	30-40		15-23		15-22	13-20

	подготовка (%)							
3.	Техническая подготовка (%)		-	5-9	7-11	7-11		
4.	Тактическая подготовка (%)		8-10	25-35	25-35	25-35		
5.	Психологическая подготовка (%)		8-10	25-35	25-30	25-35		
6.	Теоретическая подготовка (%)		-	-	1-2	1-2		
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		4-8	6-8	8-10	8-10		
8.	Интегральная подготовка (%)		1-4	6-8	6-8	8-10		
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		30-40	15-20	13-17	10-15		
Количество часов в неделю			4,5-6	6-9	9-11	11-14	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Наполняемость групп (человек)	J2	4	2		1	1		
	J1	2	1		1	1		
Для спортивной дисциплины легкая атлетика								
1.	Общая физическая подготовка (%)		55-63	49-56	40-48	35-44		
2.	Специальная физическая подготовка (%)		26-30	32-46	32-46	23-48		

3.	Техническая подготовка (%)	-		1-5		4-5	5-6
4.	Тактическая подготовка (%)	3-7		1-5		4-5	5-6
5.	Психологическая подготовка (%)	1-9		2-10		3-10	3-10
6.	Теоретическая подготовка (%)	-		1-2		2-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2		1-2		2-3	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3		2-4		3-5	5-7
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	55-63		49-56		40-48	35-44
Количество часов в неделю		3-6	4-6	6-12	12-16	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Наполняемость групп (человек)	В3	5		3		3	2
	В2	4		2		1	1
	В1	2		2		1	1
Для спортивных дисциплин настольный теннис							
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-56		16-20		15-20	9-14
2.	Специальная физическая	9-13		19-23		20-27	20-30

	подготовка (%)						
3.	Техническая подготовка (%)	-		2-3		3-4	
4.	Тактическая подготовка (%)	17-21		25-29		25-30	
5.	Психологическая подготовка (%)	12-15		16-20		16-20	
6.	Теоретическая подготовка (%)	-		2-3		3-4	
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2		2-5		6-9	
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2		2-3		4-5	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	50-56		16-20		15-20	
Количество часов в неделю		4,5-6	6-9	9-10	10-12	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Наполняемость групп (человек)	B3	5		3		2	1
	B2	5		3		2	1
	B1	2		1		1	1
Для спортивных дисциплин шашки, шахматы							
1.	Общая физическая подготовка (%)	10-16		8-14		4-8	4-6



2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	-	4-6	4-6
3.	Техническая подготовка (%)	-	2-3	-	3-5	5-7
4.	Тактическая подготовка (%)	25-29	27-28	-	27-32	27-34
5.	Психологическая подготовка (%)	55-60	55-60	-	55-60	50-60
6.	Теоретическая подготовка (%)	-	1-2	-	1-2	1-2
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	-	1-2	1-2
8.	Интегральная подготовка (%)	10-16	8-14	-	4-8	4-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	-	-	4-6	4-6
Количество часов в неделю		4,5-6	6-9	10-12	12-14	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Наполняемость групп (человек)	B3	6		4		2
	B2	4		3		2
	B1	3		2		1
						Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

## 9. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

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

		средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		В течение года

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

### 9.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

организации. Актуальный раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения	Дата проведения	Ответственный за проведение мероприятия
	1	2	3	4	5
1.	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Веселые старты	«Честная игра»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
2.	Спортсмены (этап начальной подготовки)	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
3.	Спортсмены (этап начальной подготовки)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
4.	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации Специалисты РУСАДА
5.	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (7-12 лет)	Онлайн курс «Ценности чистого спорта»	Ежегодно	РАА «РУСАДА»

6.	Спортсмены (учебно-тренировочный этап)	Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
7.	Спортсмены (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации.
8.	Спортсмены (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства), кто заполняет систему «ADAMS»	Семинар	«Система Адамс»	2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, Специалисты РУСАДА
9.	Спортсмены (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн курс»	Ежедневно	РАА «РУСАДА»
10.	Тренеры-преподаватели по АФК	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации.

11.	Родители (законные представители) спортсменов	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
-----	---	-----------------------	--	--------------	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в КГБУ «САШПР».

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

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в тренировочный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения правилам избранного вида спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся правилам вида спорта, терминологии, особенностям проведения занятий по избранному виду спорта.



Инструктор обязан правильно назвать соревновательное упражнение в соответствии с терминологией дисциплины вида спорта, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 16-18 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение соревновательного упражнения учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении упражнения и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составление положения о проведении соревнований на первенство школы по избранной дисциплине спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе учебных соревнований совместно с тренером;
- судейство учебных соревнований в качестве помощника;
- участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы;
- судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 20 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях

на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводить семинары по подготовке инструкторов и судей. Участники семинаров сдают экзамен по теории и практике Результаты оформляются протоколом.

### Примерный учебный план подготовки инструкторов и судей

#### **Теоретические занятия:**

Физическая культура и спорт

Обзор развития и состояния спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

Краткие сведения об организме человека

Гигиена. Врачебный контроль

Организация работы секций, групп

Общие основы методики обучения и тренировки

Инвентарь и уход за ним.

Организация и правила соревнований, судейства.

#### **Методические занятия**

Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки

Методика общей и специальной физической подготовки

#### **Практические занятия**

Инструкторская практика

Практика проведения соревнований

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

11.1 Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами краевого врачебно-физкультурного диспансера по договору.

11.2. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;

- физиотерапия;

- гидротерапия;

- все виды массажа;

- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### **III. Система контроля**

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

и третьем году;

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

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;  
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

Таблица 9

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «армрестлинг»</b>				
1.	Бег 30 м	с	без учета времени	
2.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	6
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «B1»)</b>				
1.	Бег на 15 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	с	без учета времени	
4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			1	

5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			5	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	
7.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	с	без учета времени	
4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			12	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
7.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
8.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «B1», «B2», «B3»)				
1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			9,0	7,0
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			80	60
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	
2.	Бег 600 м	с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег 60 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	
2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	в координации	
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»				
1.	Бег 60 м	с	без учета	-



			времени	
2.	Бег 150 м	с	без учета времени	-
3.	Бег 100 м	с	-	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 15 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			5	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	
6.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
7.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	с	без учета времени	
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			12	
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
6.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
7.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			8	5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	2
4.	Приседание	количество раз	не менее	
			5	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	количество раз	не менее	
			10	
3.	Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	
5.	Приседание	количество раз	не менее	

			10
Для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»			
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее
			1
3.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее
			1

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «армрестлинг»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7	8
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			11	6
3.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			5	10
4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			12	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
7.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин	количество раз	не менее	
			4	-
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			8	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			17	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15	
4.	Бег 400 м	мин	не более	
			3	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	

6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не мене	
			10	
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			25	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			15	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15	
4.	Бег 400 м	мин	не более	
			3	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			3	
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не мене	
			12	
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «B1»)				
1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее	
			1	
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			8	5
3.	Бег 400 м	с	без учета времени	
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	7
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	-
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	8
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	90
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «B2», «B3»)				
1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее	

2.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	6
3.	Бег 600 м	мин, с	без учета времени	-
4.	Бег 500 м	мин, с	-	без учета времени
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	9
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	110
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			60	70
2.	Бег 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег 150 м	с	не более	
			23,5	35
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	150
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			50	70
2.	Бег 60 м	с	не более	
			9	10,5
3.	Бег 150 м	с	не более	
			22,8	32,0
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	150
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
6.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,5	5,2
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
2.	Бег 300 м	с	не более	
			65	73
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	
4.	Бег 60 м	с	не более	

			10,2	12,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4.0	4.40
2.	Бег 300 м	с	не более	
			62	70
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	180
4.	Бег 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	150
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,50	5,80
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			9,50	7
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	150
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,80	6,00
5.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			10,00	7,50
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			8	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			17	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15	
4.	Бег 400 м	мин	не более	
			3	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
6.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	2
7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			10	
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	

9.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	
10.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			25	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			12	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15	
4.	Бег 400 м	мин	не более	
			2	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	
6.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			3	
7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			12	
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
9.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	
10.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			8	
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	количество раз	в координации	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			5	
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6	
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	количество раз	в координации	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			7	
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			30	20

Для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»			
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			15
2.	Бег 400 м	мин	не более
			8
3.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			6
4.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее
			6
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			120
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее
			4
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
«настольный теннис»			
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
свыше трех лет		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	
Для спортивных дисциплин: «армрестлинг», «биатлон», «дзюдо», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «шахматы» «шашки»			
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
свыше трех лет		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			11	12

2.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			10	-
3.	Лазанье по канату без помощи ног, 4 м, не менее двух раз подряд	мин, с	не менее	
			без учета времени	-
4.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			50% от массы обучающегося	30% от массы тела обучающегося
5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	кг, г	не менее	
			вес штанги 80% от массы тела обучающегося	вес штанги 40% от массы тела обучающегося
6.	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты	количество раз	не менее	
			25	20
7.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			25	10
8.	Вис на двух руках на перекладине (угол 90° между плечом и предплечьем)	с	не менее	
			-	15
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			20	
2.	Бег 1500 м	мин	не более	
			7	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее	
			7	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			135	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			16	
2.	Бег 1500 м	мин	не более	
			6	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			7	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			20	



6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее 150
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее 40
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (мужчины, класс «В1», весовые категории 55 кг, 60 кг, 66 кг, 73 кг, 81 кг)			
1.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее 1
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 10
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее 140
5.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее 10
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее 15
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (мужчины, класс «В1», весовые категории 90 кг, 100 кг, +100 кг)			
1.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее 1
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее 8
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее 130
5.	Подъем согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее 10
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее 12
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (мужчины, класс «В2», «В3», весовые категории 55 кг, 60 кг, 66 кг, 73 кг, 81 кг)			
1.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее 1
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 12
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее 160
5.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее 11
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее 18
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (мужчины, класс «В2», «В3», весовые категории 90 кг, 100 кг, +100 кг)			

1.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее
			1
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее
			12
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			150
5.	Подъем согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее
			12
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее
			14

Для спортивных дисциплины «джюдо» (женщины, класс «В1»,  
весовые категории 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг)

1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее
			1
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее
			8
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			100
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			10
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			12

Для спортивной дисциплины «джюдо» (женщины, класс «В1»,  
весовые категории 63 кг, 70 кг, 78 кг, +78 кг)

1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее
			1
3.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			7
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			90
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			8
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			11

Для спортивной дисциплины «джюдо» (женщины, класс «В2», «В3»,  
весовые категории 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг)

1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее
			1
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее
			9
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			120

5.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			9	
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			14	
Для спортивной дисциплины «джудо» (женщины, класс «B2», «B3», весовые категории 63 кг, 70 кг, 78 кг, +78 кг)				
1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола ладонями	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			7	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			110	
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «B1»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			50	55
2.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,5
3.	Бег 150 м	с	не более	
			20,0	23,5
4.	Бег 30 м	с	не более	
			4,8	5,4
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,3	4,7
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			225	180
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			41,2	53
2.	Бег 60 м	с	не более	
			8	9,3
3.	Бег 150 м	с	не более	
			19	23
4.	Бег 30 м	с	не более	
			4,5	5,2
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «B1»)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.10	4.00

2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			18.30	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.30
4.	Бег 300 м	с	не более	
			50	55
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1.55	2.15
6.	Бег 60 м	с	не более	
			9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	4.00
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.10
4.	Бег 300 м	с	не более	
			49	53
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1.52	2.10
6.	Бег 60 м	с	не более	
			9,0	9,8
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах	количество раз	не менее	
			80% от веса лица, проходящего спортивную подготовку	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,00	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	6,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	10,00
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80% от веса тела	

			обучающегося	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,0	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,0	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	7,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,00
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B1»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			19	
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	25
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			15	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			18	
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.30	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			20	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B1»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	6,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	с	без учета времени	

3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			10	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	5,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
			100	
Для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			13	
2.	Челночный бег 10х9 м	с	не более	
			55	
3.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			5	
6.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 90 с	количество раз	не менее	
			20	
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
«настольный теннис»				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
Для спортивных дисциплин: «армрестлинг», «биатлон», «дзюдо», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «шахматы» «шашки»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>Для спортивной дисциплины «армрестлинг»</b>				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			11	12
2.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			25	15
3.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
4.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м, не менее двух раз подряд	количество раз	не менее	
			2	-
5.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			65% от массы тела обучающегося	40% от массы тела обучающегося
6.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	кг, г	не менее	
			вес штанги 100% от тела обучающегося	вес штанги 60% от массы тела обучающегося
7.	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты	количество раз	не менее	
			25	10
8.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее	
			18	10
9.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин	количество раз	не менее	
			15	8
10.	Вис на двух руках на перекладине (угол 90° между плечом и предплечьем)	с	не менее	
			-	15
<b>Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1»)</b>				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	
2.	Бег 100 м	с	не более	
			14	
3.	Бег 1500 м	мин	не более	
			7	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
5.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	25

6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			20	
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	
2.	Бег 100 м	с	не более	
			13	
3.	Бег 1500 м	мин	не более	
			7	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
5.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	25
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			20	
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			45	
			1	
			-	6
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «В1», для мужчин весовые категории 60 кг, 66 кг, 73 кг, 81 кг, для женщин весовые категории 48 кг, 52 кг, 57 кг, 63 кг)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20	22
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	145
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	14
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «В1», для мужчин весовые категории 90 кг, 100 кг, +100 кг, для женщин весовые категории 70 кг, 78 кг, +78 кг)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			25	26
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	130



4.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			11	-
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	10
6.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			-	5
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (класс «В2», «В3»), для мужчин весовые категории 60 кг, 66 кг, 73 кг, 81 кг, для женщин класс «В2», «В3», весовые категории, 48 кг, 52 кг, 57 кг, 63 кг)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20	22
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	145
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
Для спортивной дисциплины «дзюдо» класс «В2», «В3», (для мужчин весовые категории 90 кг, 100 кг, +100 кг, для женщин весовые категории 70 кг, 78 кг, +78 кг)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			24	26
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	14
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			170	135
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	12
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			47,5	53,0
2.	Бег 60 м	с	не более	
			7,9	9,0
3.	Бег 150 м	с	не более	
			18,5	23,0
4.	Бег 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,3
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			245	195
Для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	

			41,2	51,5
2.	Бег 60 м	с	не более	
			7,7	8,9
3.	Бег 150 м	с	не более	
			18,0	23,0
4.	Бег 30 м	с	не более	
			4,2	5,2
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,6	4,0
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			255	210
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.40
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.45	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.00
4.	Бег 300 м	с	не более	
			50	52
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1.50	2.00
6.	Бег 60 м	с	не более	
			9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			2.55	3.30
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.40
4.	Бег 300 м	с	не более	
			46	50
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1.45	1.55
6.	Бег 60 м	с	не более	
			8.2	9,3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			90	60
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			80	45
3.	Приседание со штангой на плечах	количество раз	не менее	
			100	85
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,00	-

6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			13,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,50
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			105	70
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			95	50
3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	90
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	200
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,5	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			14,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	12,50
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			19	
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			15	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			18	
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.30	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	

			20
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее 140
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее 40
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)			
1.	Бег 30 м	с	не более 6,5      6,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелями 1 кг от плеча	с	без учета времени
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее 10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 10      7
5.	Приседания	количество раз	не менее 20
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег 30 м	с	не более 6,0      5,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелями 1 кг от плеча	мин, с	без учета времени
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее 10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 15      7
5.	Приседания	количество раз	не менее 20 140 -      10
Для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»			
1.	Бег 60 м	с	не более 13
2.	Челночный бег 10х9 м	с	не более 55
3.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 12
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 5
6.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 90 с	количество раз	не менее 20
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)			
«настольный теннис»			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин: «армрестлинг», «биатлон», «дзюдо», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «шахматы» «шашки»			

Спортивное звание «мастер спорта России»;

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания и др.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в дисциплинах спорта слепых, соответствующих культивируемым Учреждением дисциплинам.

**Развитие силы.** Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

**Развитие быстроты.** Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях.

Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, касание финишного элемента при смене этапов в эстафетном беге и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений. Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

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

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

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена.

Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Основные упражнения для развития выносливости:

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

**Развитие гибкости.** Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой, которая зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого

необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

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

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

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой, сидя и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень, подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;

- ряд других упражнений на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

**Развитие ловкости.** Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается 60 способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях. Основные упражнения для воспитания координационных способностей:

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

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

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или другой кувырок вперед;

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

- «колесо» вправо, влево;



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

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

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

**Техническая подготовка.** Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется не только тем, что он умеет выполнять действие, но и как он владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

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

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

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

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранной дисциплины по виду спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. Тактическая подготовка Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждая дисциплина в спорте слепых накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения

соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке.

Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

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

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

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки так же делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

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

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

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

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

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

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет

оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

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

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

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов, воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, улучшению взаимодействия в команде, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

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

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

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

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из спортсменов. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения упражнений в целом в избранном виде, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титулов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения.

Тренер должен вовремя заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки.

С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности. При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Паралимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные объемы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние.

Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для спортсмена - мышечные представления, характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человек отношения к тому, что он познает и делает;



- чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств;

- основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга; воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли; общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

- навыки, их формирование; привычки; различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке; углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

## 16. Учебно-тематический план

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура –	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая

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

	слепых»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	<b>Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	$\approx 70/107$	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,

			различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых» по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых».

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

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

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие игрового спортивного зала;
- наличие спортивного зала для борьбы;
- легкоатлетический манеж;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»			
1.	Брусья	штук	1
2.	Вертикальный гриф	штук	1
3.	Весы до 150 кг	штук	1
4.	Гантели разборные	штук	2

5.	Гантельный ряд (от 1 до 30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24 и 32 кг)	комплект	2
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Канат	штук	1
9.	Кистевой динамометр	штук	1
10.	Кистевые эспандеры (разной жесткости)	штук	3
11.	Магнетница	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	2
13.	Набор парных дисков для штанги (от 1,25 до 20 кг)	комплект	1
14.	Набор рукояток разного диаметра	штук	2
15.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
16.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
17.	Перекладина	штук	1
18.	Подставки под ноги	штук	6
19.	Регулируемая скамья	штук	1
20.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
21.	Резиновые амортизаторы	штук	2
22.	Ремни для связывания захвата рук	штук	2
23.	Ремни для силовых упражнений	штук	3
24.	Ремни поясные	штук	2
25.	Секундомер	штук	1
26.	Скамья гимнастическая	штук	2
27.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
28.	Стенка гимнастическая	штук	2
29.	Стойка для гантелей	штук	2
30.	Стойка для дисков	штук	2
31.	Стойка для штанг	штук	1
32.	Стол для армрестлинга	штук	6
33.	Тренажер для проработки двуглавой мышцы плеча	штук	1
34.	Тренажер для тренировки мышц-сгибателей пальцев	штук	1
35.	Штанга тренировочная	штук	1
36.	Штанга тренировочная с Z-образным грифом	штук	1
Для спортивной дисциплины «биатлон»			
37.	Биатлонная установка	комплект	2
38.	Жилет с отягощением	штук	15
39.	Крепления для гоночных лыж	пар	8
40.	Кушетки массажные	штук	2
41.	Лыжероллеры	пар	8
42.	Лыжи гоночные	пар	8
43.	Мат гимнастический	штук	6
44.	Палки для лыжных гонок	пар	8
45.	Перекладина гимнастическая	штук	1
46.	Пояс утяжелительный	штук	8
47.	Скамья гимнастическая	штук	3
48.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная	штук	1



	машина для прокладки лыжных трасс (ратрак)		
49.	Стенка гимнастическая	штук	3
50.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»			
51.	Балансировочная (координационная платформа) «Босу»	штук	2
52.	Весы до 150 кг	штук	1
53.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
54.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг)	комплект	3
55.	Гимнастическая палка «бодибар» (от 2 до 10 кг)	штук	6
56.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
57.	Гонг боксерский	штук	1
58.	Дорожка беговая электрическая	штук	1
59.	Доска информационная	штук	1
60.	Зеркало	штук	2
61.	Канат для лазания	штук	3
62.	Канат для перетягивания	штук	1
63.	Ковер «татами»	комплект	1
64.	Кушетка массажная	пара	2
65.	Лента эспандер (резиновая)	штук	6
66.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	12
67.	Мат гимнастический	комплект	2
68.	Модуль для бросков	штук	4
69.	Мяч баскетбольный	штук	2
70.	Мяч для фитнеса (разный диаметр)	штук	4
71.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
72.	Мяч футбольный	штук	2
73.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
74.	Перекладина гимнастическая	штук	1
75.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	2
76.	Пояс ручной для страховки	штук	2
77.	Секундомер электронный	штук	4
78.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
79.	Скамья гимнастическая	штук	3
80.	Стенка гимнастическая	штук	6
81.	Стойки силовые под штангу	комплект	1
82.	Табло информационное электронное	комплект	2
83.	Табло универсальное на основе телевизионного экрана	комплект	2
84.	Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала	комплект	2
85.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
86.	Турник навесной	штук	4
87.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
88.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»			
89.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
90.	Брус для отталкивания	штук	1
91.	Буфер для остановки ядра	штук	1

92.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
93.	Грабли	штук	1
94.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
95.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
96.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
97.	Диск массой 0,75 кг	штук	8
98.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
99.	Диск массой 1,5 кг	штук	8
100.	Диск массой 1,75 кг	штук	12
101.	Диск массой 2,0 кг	штук	10
102.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
103.	Доска информационная	штук	2
104.	Колокол сигнальный	штук	1
105.	Конус высотой 15 см	штук	10
106.	Конус высотой 30 см	штук	20
107.	Конь гимнастический	штук	1
108.	Копье массой 400 г	штук	15
109.	Копье массой 500 г	штук	15
110.	Копье массой 600 г	штук	20
111.	Копье массой 700 г	штук	20
112.	Копье массой 800 г	штук	20
113.	Круг для места метания диска	штук	1
114.	Круг для места толкания ядра	штук	1
115.	Мат гимнастический	штук	10
116.	Мяч для метания 140 г	штук	10
117.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
118.	Ограждение для метания диска	штук	1
119.	Палочка эстафетная	штук	10
120.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
121.	Пистолет стартовый	штук	2
122.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
123.	Рулетка (10 м)	штук	3
124.	Рулетка (20 м)	штук	3
125.	Рулетка (50 м)	штук	2
126.	Рулетка (100 м)	штук	2
127.	Секундомер	штук	10
128.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
129.	Скамья гимнастическая	штук	20
130.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
131.	Стартовые колодки	пар	10
132.	Стенка гимнастическая	штук	2
133.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
134.	Указатель направления ветра	штук	4
135.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
136.	Электротреугольник	штук	1

137.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
138.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
139.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
140.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
141.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
142.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
143.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
144.	Амортизатор резиновый	штук	12
145.	Анемометр (измеритель скорости ветра)	штук	2
146.	Биатлонная установка	комплект	2
147.	Бревно гимнастическое	штук	1
148.	Брусья гимнастические	штук	1
149.	Весы медицинские	штук	2
150.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
151.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
152.	Доска информационная	штук	2
153.	Жилет с отягощением	штук	15
154.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	4
155.	Конь гимнастический	штук	1
156.	Крепления лыжные для классического хода	пар	24
157.	Крепления лыжные для конькового хода	пар	24
158.	Кушетки массажные	штук	2
159.	Лыжероллеры для классического хода	пар	12
160.	Лыжероллеры для конькового хода	пар	12
161.	Лыжи гоночные	пар	12
162.	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	24
163.	Мат гимнастический	штук	6
164.	Мостик гимнастический	штук	1
165.	Мяч баскетбольный	штук	1
166.	Мяч волейбольный	штук	1
167.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
168.	Мяч теннисный	штук	16
169.	Мяч футбольный	штук	1
170.	Палка гимнастическая	штук	12
171.	Перекладина гимнастическая	штук	1
172.	Пояс утяжелительный	штук	12
173.	Рулетка металлическая	штук	1
174.	Секундомер	штук	4
175.	Скамейка гимнастическая	штук	6
176.	Снегоход	штук	1
177.	Стенка гимнастическая	штук	6
178.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
179.	Термометр наружный	штук	4
180.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
181.	Экспандер лыжника	штук	12

182.	Электромегафон	штук	2
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
183.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
184.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
185.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
186.	Перекладина гимнастическая	штук	1
187.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
188.	Свисток судейский	штук	4
189.	Секундомер	штук	1
190.	Скамья гимнастическая	штук	3
191.	Стенка гимнастическая	штук	3
192.	Теннисный стол	комплект	4
193.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	штук	2
194.	Экспандеры резиновые удлиненные	штук	10
195.	Эспандер ручной двойного действия	штук	12
Для спортивной дисциплины «шахматы»			
196.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
197.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
198.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	комплект	1
199.	Мат гимнастический	штук	2
200.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
201.	Секундомер	штук	2
202.	Стол шахматный	штук	6
203.	Стул	штук	10
204.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
205.	Часы шахматные	штук	6
Для спортивной дисциплины «шашки»			
206.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
207.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
208.	Мат гимнастический	штук	1
209.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
210.	Ноутбук	штук	1
211.	Секундомер	штук	1
212.	Стол	штук	6
213.	Стул	штук	10
214.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
215.	Часы шахматные	штук	10
216.	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	6

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: «биатлон», «лыжные гонки»											
1.	Биатлонная установка	пар	на обучающего	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Крепления лыжные для классического хода	пар	на обучающего	-	-	3	1	4	1	5	1
3.	Крепления лыжные для конькового хода	пар	на обучающего	-	-	3	1	4	1	5	1
4.	Лыжи гоночные	пар	на обучающего	-	-	3	1	4	1	5	1
5.	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	на обучающего	-	-	4	1	6	1	6	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
6.	Диск	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	1
7.	Копье	штук	на обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Ядро	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины «шахматы»											
9.	Шахматная доска	компл	на	-	-	-	-	1	3	1	3

	складная с шахматными фигурами	ект	обучающе гося								
Для спортивной дисциплины «шашки»											
10.	Шашечная доска складная с набором шашек	компл ект	на обучающе гося	-	-	-	-	1	3	1	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: «биатлон», «лыжные гонки»			
1.	Ботинки лыжные для классического хода	пар	8
2.	Ботинки лыжные для конькового хода	пар	8
3.	Чехол для лыж	штук	8
4.	Нагрудные номера	штук	100
5.	Очки солнцезащитные	штук	8
6.	Очки горнолыжные	штук	4
7.	Шлем защитный	штук	12
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
8.	Очки защитные	штук	12
9.	Перчатки защитные	пар	12

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»											
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Рукав	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
8.	Трико для борьбы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»											
9.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
10.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
11.	Компрессионное спортивное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



14.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм-сауна	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
18.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
19.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
20.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	4	1	4	1
21.	Фиксатор для голеностопа	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
22.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
23.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
25.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
26.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
27.	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
28.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
29.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
30.	Обувь для метания диска	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
31.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
32.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
33.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
34.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
35.	Шиповки для бега на	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

	средние и длинные дистанции										
36.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин: «биатлон», «лыжные гонки»											
37.	Ботинки лыжные для классического хода	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
38.	Ботинки лыжные для конькового хода	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
39.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
40.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
41.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
42.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
43.	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
44.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
45.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
46.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
47.	Шапка гоночная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2	3
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
48.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
49.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
50.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
51.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
52.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1				
53.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
54.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

55.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
56.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»											
57.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
58.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
59.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
60.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
61.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
62.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
63.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

### 19. Кадровые условия реализации Программы:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475),

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

## 20. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теория и практика физической культуры. 2013. - 780 с.

2. Андриянова Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения. – Великие Луки, 2017. – 71 с.

3. Антидопинговое пособие/WADA. Word anti-doping agency, 2015. - 113 с.

4. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 280 с.

5. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.

6. Евсеев С. П. Косвенная и прямая дискриминация в адаптивном спорте: пути преодоления / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Н. Н. Аксенова / Адаптивная физическая культура. – 2019. – №3 (79). – С. 1–3.

7. Евсеев С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учебное пособие / С. П. Евсеев. – СПб.: Аргус СПб, 2020. – 224 с.: ил.

8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил.

9. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г. З. Идрисова. – М.: «Паралимпийский комитет России», 2020. – 216 с.

10. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592 с.: ил.

11. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Вылгодец И.Г. Классификационный кодекс и международный стандарт.

12. Общероссийские антидопинговые правила (утв. Приказом Министерства спорта РФ 24 июня 2021 г. № 464).

13. Паралимпийский спорт: Нормативное правовое и методическое регулирование М.: 2001.
14. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта.
15. Песков, А.Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте: Монография / А.Н. Песков, О.А. Брусникина; под ред. С.В. Алексеева. - Москва: ПРОСПЕКТ, 2016. - 128 с.
16. Смоленский А.В., Тарасов А.В. Основы антидопингового обеспечения. – М.: ИКЦ «Колосс», 2018. – 88 с.
17. Справочное руководство РУСАДА для спортсменов по Всемирному антидопинговому кодексу 2021. – 89 с. (rusada.ru)
18. Федеральный закон 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями Приказ Минспорта России от 28 декабря 2022 г. № 1082

#### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Официальный сайт Министерства спорта РФ (Электронный ресурс).URL; <http://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт паралимпийского комитета России (Электронный ресурс).URL; <http://www.paralimp.ru>

Официальный сайт Международного Паралимпийского комитета (Электронный ресурс).URL; <http://www.Paralimhic.org>,

Официальный сайт Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация "Федерация спорта слепых" (электронный ресурс) URL; <http://www.fss.org.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972483

Владелец Костин Димитрий Рудольфович

Действителен с 25.05.2023 по 24.05.2024