**Министерство спорта Хабаровского края**

**Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено на  тренерском совете КГБУ ДО «ХКСАШПСР»  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Катаева  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО СПОРТУ**

**СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ**

**ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы**: 5 лет

г. Хабаровск, 2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** | |
| 1.1. | Введение …………………………………………………………………………. | 3 |
| 1.2. | Направленность программы…………………………………………………….. | 3 |
| 1.3. | Актуальность программы……………………………………………………….. | 3 |
| 1.4. | Характеристика вида спорта и его спортивных дисциплин.  Основные отличительные особенности вида спорта………………………….. | 6 |
| 1.5. | Специфика организации учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с поражением ОДА………………………………………………………………… | 15 |
| 1.6. | Функциональные группы, к которым относятся лица, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА………………………………………….......................................................... | 18 |
| 1.7. | Структура системы многолетней подготовки………………………………….. | 25 |
| **2.** | **Нормативная часть** | |
| 2.1. | Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по спорту лиц с ПОДА…………………………………………………………………………….. | 27 |
| 2.2. | Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса……………………. | 28 |
| 2.3. | Режимы учебно-тренировочной работы……………………………………….. | 30 |
| 2.4. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку………………………………………….. | 33 |
| 2.5. | Предельные учебно-тренировочные нагрузки…………………………………. | 35 |
| 2.6. | Структура годичного цикла…………………………………………………….. | 36 |
| **3.** | **Методическая часть** | |
| 3.1 | Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса………… | 39 |
| 3.2 | Основные особенности работы с инвалидами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата………………………………………………………….. | 41 |
| **4.** | **Система контроля и зачетные требования** | |
| 4.1. | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта …………………………………………………………………………….. | 42 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки………………………………………………………….. | 45 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, сроки проведения контроля…………………………………………………………….. | 46 |
| **5.** | **Условия реализации программы** |  |
| 5.1. | Материально-технические условия реализации Программы…………………. | 60 |
| **6.** | **Информационное обеспечение программы**………………………………… | 61 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
   1. **Введение**

Дополнительная общеразвивающая программа по спорту спорт лиц с поражением ОДА для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП), Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 N 27 "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03", типовыми спортивно-оздоровительными программами по виду спорта лиц с поражением ОДА и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ.

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по следующим дисциплинам:

Спорт лиц с поражением ОДА

1. Бильярд

2. Дартс

3. Лыжные гонки

4. Настольный теннис

5. Пауэрлифтинг

6. Плавание

7. Танцы на колясках

* 1. **Направленность программы**

Программа направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств у обучающихся спортсменов с инвалидностью, создание условий для их реабилитации, социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура инвалидов имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

* 1. ***Актуальность данной программы****.* В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, а у детей и подростков наблюдается недостаточная двигательная активность и ухудшение их физического состояния, особенно большое значение, приобретают занятия адаптивной физической культурой.

Физическое состояние, которым обладают люди с инвалидностью, и формирующееся в процессе психического развития и социализации осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами).

Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной.

Занятия адаптивной физической культурой укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение инвалида. Занятия способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

Адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровом образе жизни, рациональном питании, закаливании и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

***Целью программы является:***  Привлечение максимально возможного числа обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции, имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

**Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:**

*Коррекционные* – коррекция недостатка физического развития, обусловленного нарушением опорно-двигательным аппаратом. Восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

*Оздоровительные* - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

*Воспитательные* – направлены на выработку определённых характерологических черт (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

*Образовательные* - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям по пауэрлифтингу, формирование понятия физической культуры как феномена общей культуры человека, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

*Спортивные* - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры.

*Компенсаторные* - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков (при отсутствии конечности, недостаточном её развитии или деформации и т.д.).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, работающих по направлению адаптивная физическая культура и спорт, для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спорт лиц с поражением ОДА (спорт лиц с ПОДА).

**Форма обучения:** очная, дистанционная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны учебно-тренировочного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего учебно-тренировочного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, развития физических качеств, создания предпосылок для овладения техникой и тактикой в выбранной дисциплине, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

* 1. **Характеристика вида спорта и его спортивных дисциплин.**

**Основные отличительные особенности вида спорта.**

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

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 году нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение. В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское. Паралимпийское направление курирует Международный паралимпийский комитет (IPC) и охватывает лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения. Спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата курируют международные спортивные организации: ISOD – Международная федерация инвалидов лиц с ампутациями конечностей; CP-ISRA – Международная ассоциация спорта и отдыха спортсменов с церебральным параличом; ISMWSF – Международная спортивная федерация лиц с повреждением спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга) или Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация колясочников; В дальнейшем, 2006 г. международные спортивные организации ISOD и ISMWSF объединились в единую организацию: IWAS – Международная федерация спорта на колясках и лиц с ампутационными поражениями.

В соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.

**Билья́рд**, реже **биллиа́рд** (фр.billard, от фр. bille — шар или фр.billette, billart — палка) — собирательное название нескольких настольных игр с разными правилами, а также специальный стол, на котором происходит игра. Характерной особенностью всех бильярдных игр является передвижение шаров с помощью кия.

Бильярд начал свою историю с игры для привилегированных. Постепенно он становится всё более массовым, однако громоздкость основного инвентаря (бильярдного стола) препятствует распространённости бильярда в народе как хобби.

## Основные разновидности

* Карамболь (французский бильярд)
* Русский бильярд
  + Свободная пирамида (Американка)
  + Комбинированная пирамида (Москвичка, Сибирка)
  + Динамичная пирамида (Невская)
* Снукер (английский бильярд (не путать с одноимённой игрой)
* Пул (американский бильярд)
* Кайза (Каролина) (финский бильярд)
* Новус (прибалтийский бильярд)

Классический бильярд – снукер в версии для колясочников был представлен на Играх в 1960 году одним мужским видом. Правила принципиально не отличаются от обычных.

**Дартс** – это увлекательная и массовая игра. Её отличительной чертой является доступность. В нее могут играть и дети, и взрослые с ограниченными возможностями. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в дартс, нужно обладать точностью движений, ловкостью, выдержкой и координацией движений.

Выполнения упражнений дартс сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активацию координационных способностей. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Основные разновидности спортивных дисциплин в игре дартс:

- Одиночный разряд;

- Парный разряд;

- Командные соревнования;

- Микст;

- Сектор – 20;

- Набор очков;

- Американский крикет;

- Большой раунд.

**Настольный теннис** - один из самых популярных видов спорта во всем мире, как по числу учащихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю.

Люди «Рожденные в СССР» в большинстве своем, так или иначе, играли в настольный теннис: во дворах, школах, лагерях, на заводах. После небольшого затишья настольный теннис снова возвращается в нашу жизнь - с каждым годом его популярность и доступность возрастает. Столы устанавливаются в парках, во дворах, в школах и университетах, а «любительский» инвентарь выгодно отличается своей низкой ценой по сравнению с другими видами спорта. В настольный теннис может играть любой человек, практически без ограничений по возрасту, состоянию здоровья и физической готовности.

Настольный теннис полезен для лиц с поражением ОДА и при регулярном занятии улучшается:

***Соматическое здоровье:***

- сердечно-сосудистую систему;

- зрение;

- укрепляются мышцы и гибкость суставов;

- сила, ловкость, быстрота реакции;

- координация движений и тренировка вестибулярного аппарата;

- поддержание спортивной формы.

Помимо пользы для соматического здоровья, настольный теннис вносит неоценимый вклад и в ***здоровье психическое:***

- развитие оперативного и аналитического мышления;

- сила воли и самодисциплина;

- сосредоточенность и концентрация внимания;

- эмоциональная разрядка;

- снятие синдрома хронической усталости.

Классификационная система в настольном теннисе состоит из 10 функционально-медицинских классов для спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Спортсмены, играющие сидя в колясках, относятся к 1-5 классам. Спортсмены, играющие стоя, относятся к 6-10 классам. Чем ниже класс, тем серьезнее поражение (заболевание) спортсмена.

**Минимальное поражение соответствует признакам поражений спортсменов 5 класса:**

- спортсмен класса 5 не в состоянии стоять и/или ходить без помощи двух костылей;

- не в состоянии сделать шаг в сторону;

- стоит с гиперлордозом и согнутыми бедрами, если не пользуется двумя костылями;

- в положении сидя спортсмен не может выполнить полный наклон в сторону (например, для того, чтобы поднять мяч с пола) с нормальной скоростью и выпрямиться опять же с нормальной скоростью;

- наклоны вперед и назад также выполняются с замедленной скоростью;

- неврологический уровень поражения позвоночника — S1—2;

- все спортсмены с полиомиелитом или другими поражениями должны соответствовать вышеперечисленным признакам поражений;

- те спортсмены, у которых функций больше, чем перечислено выше, должны относиться к классам спортсменов, играющих стоя.

**Минимальное поражение соответствует признакам поражений спортсменов 10 класса:**

**-** слабые поражения в одной конечности (верхней, нижней или в спине, включая шею);

- если поражение в нижней конечности или спине, оно, как правило, ограничивает нормальные функции, связанные с настольным теннисом;

- если поражена спина (туловище), это ограничивает правильное выполнение вращения, что заметно и влияет на игру;

- поражение нижней конечности может слегка ограничивать равновесие и перемещение у стола;

- если поражение в верхней конечности, то оно может быть в играющей или неиграющей руке;

- поражение в играющей руке может быть очень слабым;

- поражение в неиграющей руке может быть от среднего до глубокого;

- поражение в играющей руке может влиять очень слабо на скорость вращения и силу захвата во время ударов справа/слева;

- поражение в неиграющей руке может влиять очень слабо на компенсирующие и усиливающие движения.

*Примечание \**

В описании спортивно-функциональных классов приведена обобщенная информация.

**Пауэрлифтинг** – силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека.

Пауэрлифтинг как вид адаптивной физической культуры максимально предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Известно, что пауэрлифтинг обладает двумя основными качествами - доступностью и эффективностью, чем оно и ценно, как средство физического воспитания. Под доступностью подразумевается следующее:

- достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;

- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга и скамья для жима лежа;

- сведение к минимуму случаев травматизма;

- широкий возрастной диапазон обучающихся.

 Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности.  Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы обучающегося.

Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют собой сложный учебно-тренировочный процесс, конечной целью которого является значительное увеличение мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, формирование правильной осанки. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, обеспечивающей активизацию кровообращения во время их интенсивной работы, столь необходимой организму человека.

Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развитии силы, силовой выносливости и укреплении здоровья, дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Формирует определенные черты характера, необходимые для достижения поставленной цели.

В пауэрлифтинге нет деления на спортивно-функциональные классы. Все спортсмены соревнуются в одном спортивном классе, мужчины делятся на весовые категории 49 кг, 54кг, 59кг, 65кг, 72кг, 80кг, 88кг, 97кг, 107кг и +107кг, а женщины - 41кг, 45кг, 50кг, 55кг, 61кг, 67кг, 73кг, 79кг, 86 кг и + 86кг.

К соревнованиям по пауэрлифтингу спорта лиц с ПОДА допускаются спортсмены старше 14 лет.

**Плавание** - это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Плавание характеризуется сочетанным воздействием на организм движений и пребывания в водной среде. При этом активизируется гемодинамика, повышается обмен веществ, облегчаются движения атрофичными мышцами.

Плавание значительно снижает опорную нагрузку на позвоночник и нижние конечности. Применяется с целью улучшения функции кардиореспираторной системы. Это происходит, благодаря ритмичной работе мышц, при этом улучшается сердечная деятельность, повышается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Вследствие высокого сопротивления воды и активного чередования напряжения и расслабления разных групп мышц, плавание увеличивает их выносливость и силу.

Занятия плаванием для лиц с поражением ОДА являются факторами улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворения потребности в общении, расширения круга знакомств, самореализации при занятии спортом.

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности.

Главным критерием распределения группы обучающихся на классы является уровень их физической подготовленности и функциональных возможностей.

Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы - (первая буква английского слова «-wimming» - плавание).

Обозначение «-» относится к функциональным классам в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем.

Обозначение «SB» относится к классам в плавании брассом.

Обозначение «SM» относится к классам в комбинированном плавании.

Цифры от 1 до 10 обозначают уровень поражения у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), спортсменов с церебральным параличом, а также с прочими неврологическими и локомоторными нарушениями, от максимального (S1, SB1, SM1) до минимального (S10, SB9, SM10).

Состав классов, обучающегося может со временем меняться в зависимости от динамики их функционального состояния в процессе занятий.

**Лыжные гонки.** Лыжными гонками занимаются широкие слои населения нашей страны, в том числе и люди с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия лыжными гонками развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Лыжи - одно из распространенных и доступных средств для всестороннего физического развития, средство активного отдыха, оздоровление и сохранение работоспособности, что особенно важно для лиц с поражением ОДА.

Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции - все это благотворно влияет на здоровье и гармоничное развитие личности обучающихся.

Для участия в соревнованиях по лыжным гонкам спортсмены должны иметь одно из допустимых поражений и соответствовать критериям минимального поражения:

- нарушение мышечной силы;

- дефицит конечностей;

- разница в длине ног;

- гипертония;

- атаксия;

- атетоз;

- нарушенный пассивный диапазон движения

Все спортсмены в лыжных гонках делятся на следующие спортивно-функциональные классы:

- Спортивный класс **LW 2**: Спортсмены имеют поражение, затрагивающее всю нижнюю конечность (включая таз);

- Спортивный класс **LW 3**: Спортсмены имеют поражение обеих ног;

- Спортивный класс **LW4**: Спортсмены имеют поражение, затрагивающее одну нижнюю конечность ниже колена;

- Спортивный класс **LW5/7**: Спортсмены имеют поражение обеих рук и соревнуются без лыжных палок;

- Спортивный класс **LW6**: Спортсмены имеют поражение одной руки и соревнуются с одной лыжной палкой;

- Спортивный класс **LW8**: Спортсмены имеют поражение одной руки и соревнуются с одной лыжной палкой;

- Спортивный класс **LW 9**: лыжники этого спортивного класса имеют поражение рук и ног. В зависимости от характера и степени ограничения активности они соревнуются либо с двумя лыжами, либо с одной, либо с двумя палками;

- Спортивные классы **LW 10-12**: Все сидячие лыжники имеют поражение ног и соревнуются в сидячем положении.

*Примечание\**

В описании спортивно-функциональных классов приведена обобщенная информация.

**Танцы на колясках**. Впервые танцы на колясках как метод реабилитации инвалидов опорно-двигательного аппарата появились в 60-х гг. в Великобритании. Как новый вид спорта они начали развиваться в Нидерландах, и уже в 1985 г. проходит первый чемпионат Европы по спортивным бальным танцам на колясках. Захватив всю Европу, танцы на колясках пришли в Азию и Америку.

Сейчас в мире более 5 тысяч человек в 4-х десятках стран занимаются танцами на колясках как на любительском, так и на профессиональном уровнях. Наибольшую, пожалуй, популярность на сегодняшний день они приобрели в Нидерландах, Японии, Польше, Белоруссии. При Международном Паралимпийском Комитете существует Комитет по танцам на колясках. Он планирует международные соревнования различного уровня, которые объединяются в официальный спортивный Календарь. Помогает их организации и проведению. Один раз в два года проводятся чемпионаты Европы и мира.

Танцами на колясках занимаются в разных формах: это и  одиночный танец (SINGLE DANCE) - когда танцует один человек, сидящий в коляске; и дуэтный танец (DUO DANCE) – танцуют два партнера в колясках; и комбинированный танец (COMBI DANCE) – когда танцор в коляске в паре с танцором-не инвалидом; и танец в ансамбле (GROUP DANCE) – несколько танцоров в колясках или совместно с партнерами не в колясках. Немало и разных стилей таких танцев: современный танец и балет, народный и бальный, латиноамериканский и европейский. Танец на колясках можно увидеть на сценах, на дискотеках, и на паркете, когда проводятся спортивные соревнования.

В соревнованиях используются следующие категории:

1) комбинированные танцы;

2) отдельные пары;

3) спортивные танцы на инвалидных колясках (эта категория включает в себя:

а) стандартные танцы;

б) латиноамериканские танцы).

Кроме того, используются пять критериев оценки функций пояса верхних конечностей и контроля тела:

1) управление колесом – способность ускорять и останавливать колесо одной или двумя руками;

2) функция толчка – управление инвалидной коляской в движении партнеров с ручным контактом посредством толкания одной или двумя руками;

3) функция натяжения – управление инвалидной коляской в движении партнеров с ручным контактом посредством тяги одной или двумя руками;

4) полная функция руки – управляемое движение свободной руки, достигающей полного контроля суставами и полной координации;

5) вращение тела – способность тела совершать вращения без потери равновесия.

Стандартные и латиноамериканские танцы – реальный вид адаптивного спорта. Однако для участия в спортивных состязаниях необходимы специальные инвалидные коляски.

Для целей рекреации могут быть использованы более упрощенные их варианты, что позволяет привлекать к адаптивной двигательной рекреативной деятельности большое количество лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Главный принцип пригодности спортсмена к соревнованиям: иметь повреждения основного типа в нижней части тела, которое:

- очевидно и легко распознаваемо;

- делает ходьбу и танцевание невозможным.

***Минимумом инвалидности считается*:**

• Ампутация: по лодыжку

• Парез: потеря мышечной силы по 10 пунктам (не считая стадии 1 и 2; максимальный счет 80 пунктов)

• Изменения в суставах: неподвижность (сращивание) лодыжки дефект вытягивания по меньшей мере на 30 градусов или сращивание коленного сустава

• CP (церебральный паралич): Спастика, дискординация соответствующая ЦП, классу 7 Укорочение ног: по меньшей мере на семь (7) см

**Основные отличительные особенности вида спорта.**

В спорте лиц с поражением ОДА основные отличия заложены в соревновательной деятельности, которая диктует необходимость учета специфики в подготовке спортсмена за счет специфического подбора средств и методов различных видов подготовки. Дисциплины спорта лиц с поражением ОДА имеют специфические отличия от олимпийского спорта, основными из которых являются: наличие нозологического фактора, т. е. наличие у спортсменов определенного заболевания, травмы, дисфункции и др.; наличие спортивно-функциональной классификации; специфическая соревновательная деятельность; наличие специализированного оборудования – протезной техники, различных специализированных колясок, различных специфических приспособлений – бобов для лыжных гонок и др.; наличие правил соревнований, учитывающих функциональные возможности спортсменов с поражением ОДА.

Наличие нозологического фактора. Каждое из нозологических направлений в спорте лиц с поражением ОДА учитывает обязательное наличие у спортсмена определенного поражения, как врожденного, так и приобретенного характера.

Необходимо отметить, что в одних видах может учитываться одни поражения, в других дисциплинах – другие. Например, в лыжных гонках учитывается такое заболевание как атаксия, в пауэрлифтинге его наличие не дает право участвовать в соревнованиях. Также в одних дисциплинах может учитываться одна степень или уровень поражения, в других данный уровень (степень) может быть недостаточным для допуска к соревнованиям. В различных дисциплинах спорта, в которых участвуют атлеты с поражением ОДА, учитываются следующие основные поражения: спастичность мышечных групп, различные ампутации, дисмелия, травмы спинного мозга, перманентная потеря мышечной силы, атетоз, атаксия, низкорослость.

Нередким явлением является наличие у спортсмена сразу нескольких поражений/нарушений, каждое из которых дает право участия в соревнованиях. Например, наличие у спортсмена церебрального паралича со спастическими проявлениями и умственной отсталостью. В данном случае спортсмен вправе сам решать, в каких дисциплинах он хочет выступать, но при наличии двух и более заболеваний не предоставляется дополнительных искусственных преимуществ.

Как в любом виде спорта, в спорте лиц с поражением ОДА существует ряд заболеваний, которые являются противопоказаниями для занятий. Наличие этих заболеваний является опасностью при занятии спортом для жизни спортсмена и в некоторых случаях опасностью для жизни его окружения (персонала). К таким заболеваниям относятся рассеянный склероз, эпилепсия и др.

Паралимпийские виды спорта позволяют участвовать спортсменам с различными поражениями опорно-двигательного аппарата, но допуск для участия строго регламентирован и подразумевает проведение специфических мероприятий – спортивно-функциональной классификации.

Спортивно-функциональная классификация. В спорте лиц с поражением ОДА могут принимать участие спортсмены, имеющие определенные поражения, наличие и степень которых определяется в ходе проведения специфической процедуры – спортивно-функциональной классификации. Сразу необходимо отметить, что в различных видах п спорта, где участвуют лица с поражением ОДА, существует различное количество классов с различными критериями, поэтому в каждом виде используется уникальная система спортивно-функциональной классификации. Так, например, в пауэрлифтинге существует только один класс, в котором объединены спортсмены с различными поражениями – с церебральным параличом, с различными ампутациями нижних конечностей, с дисмелией, с травмами спинного мозга, с низкорослостью. В настольном теннисе спорта лиц с поражением ОДА спортсмены разделяются на 10 функционально-медицинских классов. В соответствии с правилами, каждый спортсмен, участвующий в соревнованиях, должен получить спортивно-функциональный класс или допуск по наличию минимальных поражений.

Задачи спортивно-функциональной классификации заключаются: в определении возможности участия в конкретном виде спорта лиц с поражением ОДА; в распределении спортсменов на классы в соответствии с их нозологическими особенностями и функциональными возможностями в случае, если в спортивных дисциплинах несколько классов.

**1.5. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с поражением ОДА**

Спортивная подготовка спортсменов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие обучающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

При реализации спортивно-оздоровительной направленности на учебно-тренировочных занятиях с лицами, имеющими инвалидность, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии.

2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3) Регулярность.

4) Длительность применения и упорное повторение.

5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7) Умеренность воздействия.

8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у инвалидов утомление наступает быстрее, чем у здоровых.

9) Всестороннее воздействие.

10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

*Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:*

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний инвалидов;

- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;

- основная задача – спортивно-оздоровительная;

- спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;

- долгосрочность показания спортивных результатов.

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития инвалида, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития инвалида и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий с обучающимися, имеющими поражения ОДА, в том числе с ДЦП, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;

- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;

- нормализация тонуса мышц;

- развитие мышечно-суставного чувства;

- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;

- развитие зрительно-моторной координации;

- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;

- формирование различных опорных реакций рук и ног;

- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

На учебно-тренировочных занятиях необходим постоянный контроль за регулированием нагрузки и рационального сочетания с другими методами комплексной реабилитации.

В учебно-тренировочном процессе обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата используются все методы обучения, но учитывая особенности восприятия материала, есть некоторые различия в приемах. Они зависят от физических возможностей обучающихся.

В процессе занятий с детьми имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата можно выделить основные методы, используемые на занятиях:

1. **Словесный метод** (при описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает учащимся предлагаемый материал, но создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойными, уверенными, твердыми. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

2. **Метод наглядности** (данный метод является одной из специфических особенностей использования методов в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета. Наглядность должна сопровождаться словесным описанием и тактильным знакомством. Предметы должны быть больших размеров, насыщенных и контрастных цветов). Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

3. **Метод показа, или "контактный" метод** - применяют в том случае, если обучающийся не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки обучающихся, выполняет движения вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

4. **Метод мышечно-двигательного чувства**. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. **Метод дистанционного управления** предполагает команды тренера-преподавателя, обучающегося с расстояния: «Поверни направо», Идти вперед» и т.

6. **Метод практических упражнений** (метод основывается на двигательной деятельности учащихся. Так как спортсмены имеют ограниченные возможности, все задания должны вызывать у обучающихся доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежности страховки.

7. **Метод упражнения по применению знаний (**построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств. Этот метод направляет внимание учащихся на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении действий, и позволят совершить первое усвоенных знаний в практическую деятельность.

8. **Метод звуковой демонстрации (**помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание обучающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

9. **Метод стимулирования двигательной активности (**тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха, от комплекса неполноценности, неуверенности в своих силах.)

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

Учебно-тренировочные группы формируются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности.

Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Разделение обучающихся на группы осуществляется в зависимости от степени функциональных возможностей и основано, прежде всего, на принципе возможности учащихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в постоянной помощи. Чем больше спортсмен зависит от других, тем ближе он к группе I.

При комплектовании учебно-тренировочных групп рекомендуется дифференцированно относиться к распределению спортсменов на группы, в зависимости от их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной дисциплиной.

Имеются общие признаки, по которым обучающихся можно распределить на учебно-тренировочные группы. Эти признаки отражены в описании принципа разделения лиц, обучающихся спортом, на три группы:

***Функциональная группа I.*** К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

1. детский церебральный паралич;

2. спинномозговая травма;

3. ампутация или порок развития:

- двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);

- односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);

- односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;

- двусторонняя ампутация плеч;

- ампутация четырех конечностей;

4. прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.

***Функциональная группа II.*** К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями:

1. детский церебральный паралич;

2. спинномозговая травма;

3. ампутация или порок развития:

- одной верхней конечности выше локтевого сустава;

- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);

- двусторонняя ампутация предплечий.

4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.

***Функциональная группа III.*** К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

1. ахондроплазия (карлики);

2. детский церебральный паралич;

3. высокая ампутация двух нижних конечностей;

4. ампутация или порок развития:

- одной нижней конечности ниже коленного сустава;

- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;

- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;

- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);

5.Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Таблица 1

**Распределение спортсменов по функциональным классам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Типы поражений опорно-двигательного аппарата | Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации |
| I | Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | **1.** **Гипертонус мышц** **("b735");** тяжёлые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).  **2.** **Атаксия ("b760")** или **Атеноз** **("b765"):** выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  **3. Нарушение мышечной силы** **("b730"):** травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.  **4. Нарушение диапазона пассивных движений** ("b7100"-"b7102"): зачисленное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов.)  **5. Дефицит конечности** **("s720","s730","s740","s750"):** ампутации всех четырёх конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедра и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей. | Бильярд,  Дартс «W1»,  Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5»,  Настольный теннис: «1», «2», «3», «4».  Пауэрлифтинг «РО»  Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2»,  Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&F1». |
| II | Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | **1. Гипертонус мышц** **("b735"):** умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);  2. **Атаксия ("b760")** или **атеноз ("b765"):** умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  **3. Нарушение мышечной силы ("b730"):** травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, и использованием технических средств) и опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".  4**. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100"-"b7102"):** умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних и верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).  **5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"):** ампутации обоих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться постоянная помощь во время тренировочных занятий и(или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей | Бильярд,  Дартс «W2»,  Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12». Настольный теннис: «5», «6», «7», «8».  Пауэрлифтинг «РО»   Плавание: «S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».  Танцы на колясках: «SC2», «SD2», «L&F2». |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | **1. Гипертонус мышц ("b735"):** легкие формы церебрального паралича(включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности),  **2. Атаксия ("b760")** или **("b765") Атеноз**: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие.)  **3. Нарушение мышечной силы ("b730")**: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.  **4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100"-"b7102"):** ограничение подвижности суставов конечностей лёгкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.  **5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740","s750"):** ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.  **6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"):** минимум 7 см.  **7. Низкий рост ("s730.343", "s750.343", "s760.349",):** снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.  Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций. | Дартс: «ST»,  Лыжные гонки и биатлон: «LW4», «LW6», «LW8», «LW9».  Настольный теннис: «9», «10».  Пауэрлифтинг «РО»  Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»; |

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

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

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

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

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

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

* 1. **Структура многолетней подготовки**

Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается с 01 января. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Годовой план учебно-тренировочных занятий рассчитан на 46 недель. Адаптивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах.

На спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) зачисляются лица, имеющие инвалидность, при наличии медицинского допуска к занятиям по рекомендованной дисциплине специалистами.

Администрация школы вправе запросить дополнительно другие документы, необходимые для решения вопросов, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Обучающимся предоставляется возможность продолжать спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе неограниченное количество лет независимо от имеющихся спортивных результатов, но с учетом медицинского допуска.

При выполнении контрольных нормативов (тестирования), показателей участия в соревнованиях, выполнении спортивных разрядов возможен перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

В течение учебно-тренировочного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Таким образом, на протяжении учебно-тренировочного года группы, проходящие программу спортивно-оздоровительного этапа, могут обновлять свой состав несколько раз.

Программа рассчитана на 5 лет.

***Спортивно-оздоровительный этап*** с элементами спорта предполагает привлечение максимально возможного числа детей с поражением опорно-двигательного аппарата достигшие установленного возраста для выбранной спортивной дисциплины

к систематическим занятием избранным видом спорта для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Продолжительность обучения на данном этапе может длиться весь период занятий в учреждении. Система перехода с спортивно-оздоровительно этапа на последующие этапы спортивной подготовки и обратно зависят от индивидуальных физических и психологических возможностей организма спортсмена-инвалида.

***Специфические коррекционно-развивающие направления*** подготовки спорта лиц с поражением ОДА:

- обучение технике основных движений;

- коррекция основных движений;

- развитие и коррекция координационных способностей;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

- ознакомление с основами вид спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по спорту лиц с ПОДА**

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется (таблица 2)*.*

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование дисциплин | Продолжительность этапа | Минимальный возраст зачисления | Группы степеней  функ. возм |
|
| Бильярд | Весь период | 12 | I |
| II |
| III |
| Дартс | Весь период | 7 | I |
| II |
| III |
| Лыжные гонки | Весь период | 9 | I |
| II |
| III |
| Настольный теннис | Весь период | 7 | I |
| II |
| III |
| Пауэрлифтинг | Весь период | 10 | I |
| II |
| III |
| Плавание | Весь период | 5 | I |
| II |
| III |
| Танцы на колясках | Весь период | 7 | I |
| II |

***Примечание:*** *Максимальный состав групп определяется Учреждением ежегодно и утверждается директором Учреждения с учетом функциональных групп спортсменов и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.*

*При объединении в одну учебно-тренировочную группу спортсменов, имеющие разные по тяжести поражения (классы), наполняемость в данной группе определяется по наибольшему количеству спортсменов, относящихся к определенной группе степеней функциональных возможностей. При равном количестве классов – на усмотрение Учреждения.*

**2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **спортивно-оздоровительный этап (%)** | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **БИЛЬЯРД** | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ОФП | 54 | 46 | 41 | 36 | 35 |
| СФП | 27 | 31 | 36 | 40 | 44 |
| Техническая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 |
| Психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Врачебный и медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ДАРТС** | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| ОФП | 59 | 46 | 41 | 35 | 30 |
| СФП | 23 | 31 | 36 | 40 | 44 |
| Техническая подготовка | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Врачебный и медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| ОФП | 64 | 57 | 55 | 50 | 44 |
| СФП | 15 | 23 | 28 | 32 | 38 |
| Техниеская подготовка | 13 | 12 | 9 | 9 | 9 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Врачебный и медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| ОФП | 59 | 45 | 40 | 36 | 31 |
| СФП | 23 | 32 | 36 | 40 | 45 |
| Техническая подготовка | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Врачебный и медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ПАУЭРЛИФТИНГ** | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ОФП | 54 | 50 | 44 | 41 | 36 |
| СФП | 24 | 27 | 37 | 40 | 49 |
| Техническая подготовка | 13 | 13 | 9 | 9 | 5 |
| Психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Врачебный и медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ПЛАВАНИЕ** | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ОФП | 54 | 49 | 45 | 40 | 35 |
| СФП | 18 | 23 | 27 | 43 | 39 |
| Техническая подготовка | 18 | 18 | 18 | 17 | 13 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Врачебный и медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ** | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| ОФП | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 |
| СФП | 29 | 31 | 33 | 34 | 35 |
| Техническая подготовка | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| Психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Врачебный и медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.3. Режимы учебно-тренировочной работы**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с учебно-годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 46 недель.

Занятия проводится не более 3-х раз в неделю с нагрузкой 4-4,5 часов в неделю.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учреждение имеет право объединять в одну группу обучающихся разных по функциональным классу и /или уровню спортивной подготовки.

Основными формами и средствами учебно-тренировочного процесса являются:

***-*** учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнования;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

Режим занятий обусловлен особенностями физического (состояния здоровья и быстрая утомляемость) и психологического (способность долговременной концентрации внимания) состояния людей с инвалидностью.

Таблица 4

**Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе 46 недель**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий  (час.) | **года обучения** | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|  | **Дисциплина – БИЛЬЯРД**  *1, 2, 3 функциональные группы* | | | | | |
| **1** | ***Количество часов в неделю*** | ***4-4,5*** | ***4-4,5*** | ***4-4,5*** | ***4-4,5*** | ***4-4,5*** |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 3 | Физическая подготовка: | 99-112 | 84-95 | 75-85 | 66-75 | 64-73 |
| - общефизическая подготовка |
| - специальная физическая подготовка с элементами техники | 49-56 | 57-64 | 66-75 | 73-83 | 80-91 |
| 4 | Коррекционная подготовка | 2327 | 23-27 | 23-27 | 23-27 | 16-19 |
| 5 | Психологическая подготовка | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 7-8 |
| 6 | Участие в соревнованиях и  контрольные испытания | 1-2 | 5-6 | 5-6 | 7-8 | 7-8 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** |
|  | **Дисциплина – ДАРТС**  *1, 2, 3 функциональные группы* |  |  |  |  |  |
| 1 | *Количество часов в неделю* | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** |
| 2 | Теоретическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 7-8 | 7-8 | 7-8 |
| 3 | Физическая подготовка: |  |  |  |  |  |
| - общефизическая подготовка | 108-122 | 84-95 | 75-85 | 64-73 | 55-62 |
| - специальная физическая подготовка | 42-48 | 57-64 | 66-75 | 73-83 | 80-91 |
| 4 | Коррекционная подготовка | 16-19 | 23-27 | 23-27 | 23-27 | 23-27 |
| 5 | Психологическая подготовка | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 7-8 |
| 6 | Участие в соревнованиях и  контрольные испытания | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 7-8 | 7-8 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** |
|  | **Дисциплина – ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** | | | | | |
| **1** | ***Количество часов в неделю*** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 5-6 | 5-6 |
| 3 | Физическая подготовка: |  |  |  |  |  |
| - общефизическая подготовка | 117-133 | 104-118 | 101-114 | 92-104 | 80-91 |
| - специальная физическая подготовка | 27-31 | 42-48 | 51-58 | 58-66 | 69-79 |
| 4 | Коррекционная подготовка | 23-27 | 22-25 | 16-19 | 16-19 | 16-19 |
| 5 | Психологическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 6 | Участие в соревнованиях и  контрольные испытания | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** |
|  | Дисциплина – НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | | | | | |
| ***1*** | ***Количество часов в неделю*** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** |
| 2 | Теоретическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 7-8 | 7-8 | 7-8 |
| 3 | Физическая подготовка: |  | | | | |
| - общефизическая подготовка | 108-122 | 82-93 | 73-83 | 66-75 | 57-64 |
| - специальная физическая подготовка с элементами техники | 42-48 | 58-66 | 66-75 | 75-83 | 82-93 |
| 4 | Коррекционная подготовка | 16-19 | 23-27 | 23-27 | 23-27 | 23-27 |
| 5 | Психологическая подготовка | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 6 | Участие в соревнованиях и  контрольные испытания | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** |
|  | **Дисциплина – ПАУЭРЛИФТИНГ** | | | | | |
| **1** | ***Количество часов в неделю*** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** |
| 2 | Теоретическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 3 | Физическая подготовка: |  |  |  |  |  |
|  | - общефизическая подготовка | 99-112 | 92-104 | 80-91 | 75-85 | 66-75 |
|  | - специальная физическая подготовка | 44-50 | 49-56 | 68-77 | 73-83 | 90-101 |
| 4 | Коррекционная подготовка | 23-27 | 23-27 | 16-19 | 16-19 | 9-10 |
| 5 | Психологическая подготовка | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 6 | Участие в соревнованиях и  контрольные испытания | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** |
|  | **Дисциплина – ПЛАВАНИЕ** | | | | | |
| **1** | ***Количество часов в неделю*** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** |
| 2 | Теоретическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 3 | Физическая подготовка: |  |  |  |  |  |
| - общефизическая подготовка | 99-112 | 90-101 | 82-93 | 73-83 | 64-73 |
| - специальная физическая подготовка | 33-37 | 42-47 | 49-56 | 79-89 | 71-81 |
| 4 | Коррекционная подготовка | 33-37 | 33-37 | 33-37 | 31-35 | 23-27 |
| 5 | Психологическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 7-8 | 7-8 |
| 6 | Участие в соревнованиях и  контрольные испытания | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** |
|  | **Дисциплина – ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ** | | | | | |
| 1 | *Количество часов в неделю* | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** | **4-4,5** |
| 2 | Теоретическая подготовка | 31-35 | 29-33 | 27-31 | 25-29 | 23-27 |
| 3 | Физическая подготовка: |  |  |  |  |  |
|  | - общефизическая подготовка | 58-66 | 57-64 | 55-62 | 55-62 | 53-60 |
|  | - специальная физическая подготовка | 53-60 | 57-64 | 60-68 | 62-70 | 64-72 |
| 4 | Коррекционная подготовка | 25-29 | 25-29 | 23-27 | 23-27 | 23-27 |
| 5 | Психологическая подготовка | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 9-10 |
| 6 | Участие в соревнованиях и  контрольные испытания | 3-4 | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 7-8 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** | **184-207** |

***Примечание\**** Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение – не более 10%.

**2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам на спортивно-оздоровительном этапе**

***Медицинские требования***

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по избранной спортивной дисциплине спорта лиц с поражением ОДА.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводиться на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводиться углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Перед соревнованиями обучающиеся проходят дополнительное обследование. Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

Противопоказания к занятиям по спорту лиц с поражениям ОДА:

- лихорадочное состояния, острые инфекционные заболевания;

- сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца, нарушение ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд. /мин, гипертоническая болезнь II, III стадий;

- лёгочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50 % и более от должного);

- угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и т.д.);

- заболевание крови (в том числе и анемии);

- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миостения);

- рассеянный склероз;

- хронический гепатит любой этиологии;

- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;

- эпилепсия;

- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью;

- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.) и ряд других заболеваний.

***Возрастные требования.***

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по избранной спортивной дисциплине указан в таблице № 2.

Максимальный возраст – не ограничен.

***Психофизические требования.***

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**2.5. Предельные тренировочные нагрузки**

Результативность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела учебно-тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Для контроля над функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному занятию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 5

**Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

Таблица 6

**Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | Частота сердечных сокращений | |
| уд. /10 с | уд. /мин |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р,), в положении сидя.

Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = [(Р1+Р2+Р3) - 200] /10.

Таблица 7

**Качественная оценка работоспособности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества учебно-тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью.

**2.6. Структура годичного цикла**

На этапе СОГпериодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

В годичном учебно-тренировочном циклипросматриваются три периода:

- подготовительный

- соревновательный

- переходный

В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является ***подготовительный***,состоящий из двух этапов (общеподготовительного и специально-подготовительного), общая задача которых заключается в развитии спортивной формы. Особенности данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме:

- на общеподготовительном этапе (2-3 недели рабочие, 1-неделя восстановительная)

- на специально-подготовительном этапе (1-2 недели рабочие, 1-неделя восстановительная)

У спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этапвключает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

- втягивающий общеподготовительный (постепенное увеличение объёмов средств общефизической подготовки)

- базовый общеподготовительный (развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки)

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального воздействия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Преимущества, которые дает регулярная аэробная тренировка это:

- укрепляются мышцы, ответственные за дыхание;

- укрепляется сердечная мышца, увеличивается её эффективность, снижается пульс в состоянии покоя;

- укрепляется скелетные мышцы во всем организме;

- улучшается циркуляция крови, снижается кровяное давление;

- увеличивается число красных кровяных телец, доставляющих кислород в ткани;

- улучшается психическое состояние, уменьшается стресс, снижается риск депрессии.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, обучающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

***Специально-подготовительный этап*** состоит из следующих мезоциклов:

**1**.Базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные

- развитие силовой выносливости

**2**. Восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являютя:

- восстановление физической и психической работоспособности

- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм

**3**. Специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основные признаки мезоцикла: невысокий темп тренировки, постепенный рост объёмов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении учебно-тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной и анаэробной алактатной направленности;

**4**. Контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности

- дальнейшее развитие специальной выносливости

- дальнейшее совершенствование техники по избранным дисциплинам.

Характерные признаки мезоцикла: объёмы тренировочных упражнений достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки гликолитической направленности; интенсивность учебно-тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, **первый** из которых включает в себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, **второй -** с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

***Соревновательный этап.*** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение спортивного результата.

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Соревновательный период направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и её полную реализацию в соревнованиях для демонстрации спортивных результатов.

***Переходный период*.** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены с нарушением опорно-двигательного аппарата уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса**

Основными принципами организации учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с поражениями ОДА являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность,дифференциации и индивидуализации, вариативность.

***Принцип доступности****.* Этот принцип предполагает, прежде всего, простату и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся независимости от его возможностей.

***Принцип постепенности,***предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Учебно-тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение учебно-тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

***Принцип повторности*.** Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и учебно-тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

***Принцип наглядности.***Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80 % информации поступает через зрение.

***Принцип сознательности и активности.***Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

***Принцип прочности***означат не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с поражением ОДА необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирование двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида;

- опираться на сохранные функции;

- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;

- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;

- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;

- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;

- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной формы.

***Принцип дифференциации и индивидуализации.***

Дифференциация в адаптивной физической культуре означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляют медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей. Сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных – двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в учебно-тренировочном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого обучающегося, создать максимальные условия для его роста.

***Принцип вариативности***означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приемов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния учащихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов.

***Принцип коррекционно-развивающий.*** Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

***Принцип компенсаторный.*** Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций.

**3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата**

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;

- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;

- основная задача – оздоровительная;

- спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;

- долгосрочность показания спортивных результатов.

У лиц с поражениями ОДА происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития инвалида, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития инвалида и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими поражения ОДА, в том числе с ДЦП, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;

- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;

- нормализация тонуса мышц;

- развитие мышечно-суставного чувства;

- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;

- развитие зрительно-моторной координации;

- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;

- формирование различных опорных реакций рук и ног;

- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
   1. **Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта**

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств обучающихся.

Таблица 8

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств по легкой атлетике спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Гибкость | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловкость | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростная сила |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

Для отбора спортсменов, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Для достижения спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность обучающихся по избранным дисциплинам (спорт лиц с поражением ОДА) (таблица 9).

Таблица 9

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спорту лиц с поражением ОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Бильярд (жен., муж.) | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
| Лыжные гонки (жен., муж.) | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Настольный теннис (жен., муж.) | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Пауэрлифтинг (жен., муж.) | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Плавание (жен., муж.) | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Танцы на колясках (жен., муж.) | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его обучающимся для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

* 1. **Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

- высокий уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- уровень освоение основ техники по избранной дисциплине;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по избранной дисциплине.

* 1. **Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний, сроки проведения контроля.**

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных испытаний, которые дают оценку развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на спортивно-оздоровительном этапе (таблица 10).

Уровень специальной подготовленности оценивается по выполнению спортивных разрядов в соответствии с требованиями этапа подготовки.

Таблица 10

**Примерные контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа по спортивным дисциплинам**

Дисциплина - Бильярд I, II, III функциональные группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | |
| 1.Замахи кием перед зеркалом | 200 150 | | 300 250 | | 500 300 | | 500 300 | | 500 300 | |
| 2. Замах с натяжением эластичной резиной | 100 | 50 | 150 | 100 | 200 | 150 | 250 | 200 | 300 | 200 |
| 3. Змейка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Выполнение ударов по одному шару в угловую лузу  - влево  - вправо | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 |
| 5. Вращение туловища с кием | зачтено | | | | | | | | | |
| 6.Маховые движения рук | зачтено | | | | | | | | |  |
| 7. Сгиб локтевого сустава с натяжением эластичной резины | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | |
| Выполнение ударов в среднюю лузу с остановкой битка «клафштос» | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Выполнение ударов в угол в накат | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Выполнение ударов из «дома» в угол одиночным шаром | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Выполнение ударов в угол с оттяжкой шара в центральную лузу | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |

Дисциплина - ДАРТС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Нормативы** | **Год обучения** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | |
| Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | | Муж | | Жен |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | |
| Выносливость | Удержание тела в исходной стойке (с) | 60 | 50 | 75 | 65 | 90 | 80 | 105 | 95 | 120 | | 110 | |
| Из исходного положения руки в стороны подъем гантелей весом 1 кг | 10 | 6 | 13 | 8 | 16 | 10 | 20 | 12 | | 25 | | 15 |
| Силовая выносливость | Многоскок 5 прыжков (см) | 250 | 220 | 280 | 250 | 310 | 280 | 340 | 310 | | 370 | | 340 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | 10 | 8 | 15 | 12 | 20 | 13 | 25 | 15 | | 30 | | 20 |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей 1 кг в положении лежа на спине (кол-во раз) | 12 | 10 | 15 | 12 | 20 | 13 | 25 | 15 | | 30 | | 20 |
| Прыжок в длину с места | 80 | 60 | 90 | 70 | 100 | 80 | 110 | 90 | | 120 | | 100 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сектор 20 | 220 | 200 | 260 | 220 | 300 | 260 | 400 | 300 | 460 | | 360 | |
| Большой раунд | 180 | 120 | 200 | 150 | 250 | 180 | 320 | 250 | | 390 | | 320 |
| Крикет | 77 | 82 | 72 | 77 | 67 | 72 | 62 | 67 | | 57 | | 62 |

**Дисциплина - ПЛАВАНИЕ 1 функциональная группа** (классы S1-S4) **До 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| Мал. | Дев | Мал. | Дев | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| Выносливость  координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.) | 12 | 8 | 14 | 9 | 16 | 11 | 18 | 13 | 20 | 15 |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (кол-во раз) | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (см) | 100 | 95 | 110 | 100 | 115 | 110 | 120 | 115 | 125 | 120 |
| имитация техники спортивного способа плавания руками-ногами (оценка по пятибалльной системе | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг) | - | - | - | - | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| Из исходного положения сидя бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы | 2 | 1 | 2,5 | 1,5 | 3 | 2 | 3,5 | 2,5 | 4 | 3 |
| Гибкость | На выбор тренера преподавателя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | | | | | | |
|  | 1.Умение проплыть 25 м с досточкой | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умение держаться на воде 30 сек. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Задержка дыхания под водой (без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. Умение проплыть 25 м |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5.Освоение техники плавания всеми спортивными способами – оценка техники |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6. Проплыть дистанцию 50 м |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 7. Проплыть дистанцию 100 м |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| 8. Проплыть дистанцию 200 м |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

**Дисциплина - ПЛАВАНИЕ 2 функциональная группа** (классы S5-S7) **До 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| Мал. | Дев | Мал. | Дев | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| Выносливость  координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.) | 14 | 10 | 15 | 11 | 18 | 13 | 20 | 15 | 22 | 17 |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (кол-во раз) | 3 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 3 | 6 | 4 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | 4 | 2 | 6 | 3 | 7 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (см) | 105 | 100 | 115 | 105 | 120 | 110 | 125 | 115 | 135 | 125 |
| имитация техники спортивного способа плавания руками-ногами (оценка по пятибалльной системе | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг) | - | - | - | - | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| Из исходного положения сидя бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы | 2,5 | 1,5 | 3 | 2 | 3,5 | 2,5 | 4 | 3 | 4,5 | 3,5 |
| Гибкость | На выбор тренера преподавателя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | | | | | | |
|  | 1.Умение проплыть 25 м с досточкой | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умение держаться на воде 30 сек. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Задержка дыхания под водой (без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. Умение проплыть 25 м |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5.Освоение техники плавания всеми спортивными способами – оценка техники |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6.Проплыть дистанцию 50 м |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 7.Проплыть дистанцию 100 м |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| 8.Проплыть дистанцию 200м |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

**Дисциплина - ПЛАВАНИЕ 3 функциональная группа** (классы S8-S10) **до 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| Мал. | Дев | Мал. | Дев | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| Выносливость  координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.) | 15 | 12 | 18 | 15 | 21 | 18 | 25 | 20 | 30 | 25 |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (кол-во раз) | 5 | 4 | 6 | 5 | 8 | 6 | 9 | 7 | 11 | 9 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | 5 | 3 | 7 | 5 | 9 | 7 | 11 | 9 | 14 | 12 |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 100 | 120 | 110 | 125 | 115 | 135 | 120 | 145 | 130 |
| имитация техники спортивного способа плавания руками-ногами (оценка по пятибалльной системе | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг) | - | - | - | - | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| Из исходного положения сидя бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы | 2,5 | 1,5 | 3 | 2 | 3,5 | 2,5 | 4 | 3 | 4,5 | 3,5 |
| Гибкость | На выбор тренера преподавателя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | | | | | | |
|  | 1.Умение проплыть 25 м с досточкой | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умение держаться на воде 30 сек. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Задержка дыхания под водой (без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. Умение проплыть 25 м |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5.Освоение техники плавания всеми спортивными способами – оценка техники |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6.Проплыть дистанцию 50 м |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 7.Проплыть дистанцию 100 м |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| 8.Проплыть дистанцию 200м |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

**Дисциплина - ПЛАВАНИЕ 1 функциональная группа** (классы S1-S4) **Старше 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | 5 | |
| Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | | Муж. | Жен. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| Выносливость  координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.) | 12 | 8 | 14 | 9 | 16 | 11 | 18 | | 13 | 20 | 15 |
| Силовая выносливость | Жим лежа (кг) | - | - | - | - | 17 | 15 | 20 | 15 | | 25 | 20 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 10 | 8 | | 15 | 10 |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 115 | 135 | 120 | 140 | 125 | 145 | 130 | | 180 | 150 |
| имитация техники спортивного способа плавания руками-ногами (оценка по пятибалльной системе | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + |
| Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг) | - | - | 5 | 3 | 8 | 6 | 12 | 10 | | 15 | 12 |
| Из исходного положения сидя бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы | 2 | 1 | 2,5 | 1,5 | 3 | 2 | 3,5 | 2,5 | | 4 | 3 |
| Гибкость | На выбор тренера преподавателя |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | | | | | | | |
|  | 1.Умение проплыть 25 м с досточкой | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2.Умение держаться на воде 30 сек. | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.Задержка дыхания под водой (без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка) | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + |
| 4. Умение проплыть 25 м |  |  | + | + |  |  |  |  | |  |  |
| 5.Освоение техники плавания всеми спортивными способами – оценка техники |  |  |  |  | + | + | + | + | | + | + |
| 6.Проплыть дистанцию 50 м |  |  |  |  | + | + |  |  | |  |  |
| 7.Проплыть дистанцию 100 м |  |  |  |  |  |  | + | + | |  |  |
| 8.Проплыть дистанцию 200м |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + |

**Дисциплина - ПЛАВАНИЕ 2 функциональная группа** (классы S5-S7) **Старше 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | 5 | |
| Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | | Муж. | Жен. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| Выносливость  координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.) | 20 | 15 | 22 | 17 | 25 | 20 | 30 | | 25 | 35 | 30 |
| Силовая выносливость | Жим лежа (кг) | 17 | 15 | 20 | 15 | 25 | 20 | 30 | 25 | | 35 | 30 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | 6 | 5 | 7 | 6 | 10 | 8 | 15 | 10 | | 20 | 15 |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 120 | 140 | 125 | 145 | 130 | 180 | 150 | | 190 | 160 |
| имитация техники спортивного способа плавания руками-ногами (оценка по пятибалльной системе | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + |
| Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг) | 5 | 3 | 8 | 6 | 12 | 10 | 15 | 12 | | 17 | 15 |
| Из исходного положения сидя бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы | 2,5 | 1,5 | 3 | 2 | 3,5 | 2,5 | 4 | 3 | | 4,5 | 3,5 |
| Гибкость | На выбор тренера преподавателя |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | | | | | | | |
|  | 1.Умение проплыть 25 м с досточкой | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2.Умение держаться на воде 30 сек. | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.Задержка дыхания под водой (без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка) | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + |
|  | 4. Умение проплыть 25 м |  |  | + | + |  |  |  |  | |  |  |
|  | 5.Освоение техники плавания всеми спортивными способами – оценка техники |  |  |  |  | + | + | + | + | | + | + |
|  | 6.Проплыть дистанцию 50 м |  |  |  |  | + | + |  |  | |  |  |
|  | 7.Проплыть дистанцию 100 м |  |  |  |  |  |  | + | + | |  |  |
|  | 8.Проплыть дистанцию 200 м |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + |

**Дисциплина - ПЛАВАНИЕ 3 функциональная группа** (классы S8-S10) **Старше 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | | **5** | |
| Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | | Муж. | Жен. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| Выносливость  координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.) | 22 | 17 | 25 | 20 | 30 | 25 | 35 | | 30 | 40 | 35 |
| Силовая выносливость | Жим лежа (кг) | 20 | 15 | 25 | 20 | 30 | 25 | 35 | 30 | | 45 | 35 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | 10 | 8 | 15 | 10 | 20 | 15 | 23 | 18 | | 30 | 20 |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 125 | 145 | 130 | 180 | 150 | 190 | 160 | | 195 | 170 |
| имитация техники спортивного способа плавания руками-ногами (оценка по пятибалльной системе | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + |
| Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг) | 8 | 6 | 12 | 10 | 15 | 12 | 17 | 15 | | 20 | 17 |
| Из исходного положения сидя бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы | 2,5 | 1,5 | 3 | 2 | 3,5 | 2,5 | 4 | 3 | | 4,5 | 3,5 |
| Гибкость | На выбор тренера преподавателя |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | | | | | | | |
|  | 1.Умение проплыть 25 м с досточкой | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2.Умение держаться на воде 30 сек. | + | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.Задержка дыхания под водой (без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка) | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + |
|  | 4. Умение проплыть 25 м |  |  | + | + |  |  |  |  | |  |  |
|  | 5.Освоение техники плавания всеми спортивными способами – оценка техники |  |  |  |  | + | + | + | + | | + | + |
|  | 6.Проплыть дистанцию 50 м |  |  |  |  | + | + |  |  | |  |  |
|  | 7.Проплыть дистанцию 100 м |  |  |  |  |  |  | + | + | |  |  |
|  | 8.Проплыть дистанцию 200м |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + |

Дисциплина - ПАУЭРЛИФТИНГ 1, 2, 3 функциональные группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | |
| Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | | Муж | | Жен |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | |
| Сила | Кистевая динамометрии | не менее 11 кг | не менее 10 кг | не менее 12 кг | не менее 11 кг | не менее 13 кг | не менее 12 кг | не менее 14 кг) | не менее 13 кг | не менее 15 кг | | не менее 14 кг | |
| Скоростно-силовые способности | Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы | не менее 2 м | не менее 1 м | не менее 3 м | не менее 2 м | не менее 3 м | не менее 2 м | не менее 4 м | не менее 3 м | | не менее 4 м | | не менее 3 м |
| Силовая выносливость | Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (на наклонной доске 30 ) | 25 | 20 | 35 | 25 | 40 | 30 | 45 | 35 | | 48 | | 40 |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа («отжимание») | 15 | 7 | 20 | 15 | 25 | 20 | 30 | 24 | | 35 | | 26 |
| Из исходного положения в висе на перекладине сгибание и разгибание рук («подтягивание») | 5 | 2 | 8 | 4 | 13 | 6 | 17 | 7 | | 18 | | 8 |
| Из исходного положения в упоре на локтях подъем ног | 26 | 18 | 32 | 22 | 40 | 28 | 45 | 32 | | 50 | | 35 |
| Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук («отжимание») | 8 | 4 | 15 | 8 | 20 | 10 | 25 | 13 | | 30 | | 15 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годы обучения | Нормативы | | | | | | | |
| Жим узким хватом горизонтально  (%) | | Жим сидя 75  (%) | | «отжимание» на брусьях  с весом на поясе  (%) | | Тяга веса к груди лежа на высокой скамье  (%) | |
| Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен |
| 1-5 | 75 | 50 | 45 | 40 | 50 | 50 | 60 | 50 |

*Примечание\* Оц*енка результатов в СФП определяется от лучшего результата классического лежа (на соревнованиях).

**Дисциплина – НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 1, 2, 3 функциональные группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| Быстрота | 1.Бег на 30 м | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| Выносливость | 2. Маховые движения рук в положении лежа на спине (с) | не менее  50 с | не менее  90 с | не менее  60 с | не менее  50 с | не менее  70 с | не менее  60 с | не менее  80 с | не менее  70 с | не менее  90 с | не менее  80 с |
| Координация | 3. Прыжки через скакалку 30 с (кол-во раз) | 20 | 18 | 24 | 20 | 26 | 22 | 28 | 25 | 30 | 26 |
| 4. Выполнение ударов мячом руками об пол за 30 с | 30 | 25 | 35 | 30 | 40 | 35 | 45 | 40 | 50 | 45 |
| Скоростно-силовые способности | 5. Прыжок в длину с места (см) | 110 | 100 | 115 | 110 | 120 | 115 | 125 | 120 | 130 | 125 |
| 6.Метание мяча для настольного тенниса (м) | 2,5 | 2,0 | 2,8 | 2,5 | 3,0 | 2,8 | 3,2 | 3,0 | 3,5 | 3,2 |
| 7. Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя | не менее 2 м | не менее 1 м | не менее 3 м | не менее 2 м | не менее 3 м | не менее 2 м | не менее 4 м | не менее 3 м | не менее 4 м | не менее 3 м |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
|  | Имитация наката слева (кол-во раз в минуту) | 20 | 15 | 30 | 20 | 40 | 30 | 45 | 35 | 50 | 40 |
|  | Имитация наката справа (кол-во раз в минуту) | 25 | 20 | 35 | 25 | 45 | 30 | 55 | 35 | 60 | 40 |
|  | Имитация наката справа и слева (кол-во раз в минуту) | 35 | 25 | 40 | 30 | 45 | 35 | 50 | 40 | 55 | 45 |

Дисциплина – ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ старше 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | |
| Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | | Муж | | Жен | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | |
| Сила | Кистевая динамометрии | не менее 10 кг | не менее 8 кг | не менее 11 кг | не менее 9 кг | не менее 12 кг | не менее 9 кг | не менее 12кг | не менее 10 кг | не менее 13 кг | | не менее 11 кг | |
| Скоростно-силовые способности | Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук. | не менее 1,5м | не менее 1,4м | не менее 1,6м | не менее 1,5м | не менее 1,7м | не менее 1,6м | не менее 1,8м | не менее 1,7м | | не менее 2м | | не менее 1,8м | |
| Прокат вперед одновременным движением рук. | не менее 2м | не менее 1,8м | не менее 2м | не менее 1,8м | не менее 2м | не менее 1,8м | не менее 2м | не менее 1,8м | | не менее 2м | | не менее 1,8м | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг.  (не менее 5 раз) | не менее 6раз | не менее 5раз | не менее 7раз | не менее 6раз | не менее 8раз | не менее 7раз | не менее 9раз | не менее 8раз | | не менее 10раз | | не менее 9раз | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
|  | Нормативы | Год обучения | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | |
| Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | Муж | Жен | | Муж | Жен |
| Сидя на коляске | Статистическое удержание одной из специальной позиции рук | не менее  90  сек. | не менее  90  сек. | не менее100  сек. | не менее 100  сек. | не менее110  сек. | не менее 110  сек. | не менее115  сек. | не менее 115  сек. | | не менее120  сек. | не менее 120  сек. |
| Поворот вправо и влево за одно движение (не менее 180 градусов) | 2 движ. | 2 движ. | 2 движ. | 2 движ. | 3  движ. | 3  движ. | 4  движ. | 4  движ. | | 4 движ. | 4 движ. |
| Выполнить наклон корпуса (удержание положения не менее 2 сек.) | не менее  4  сек. | не менее  4  сек. | не менее5  сек. | не менее 5  сек. | не менее6  сек. | не менее 6  сек. | не менее6  сек. | не менее 7  сек. | | не менее7  сек. | не менее 7  сек. |
| Управление колесом – способность ускорять и останавливать колесо одной или двумя руками; | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | | зачет | зачет |

***Примечание.\* Е****сли спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнять упражнение, оно заменятся другим по усмотрению тренера.*

Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и тоже время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. Перевод на последующие годы обучения осуществляется, если прирост результатов будет составлять не менее 10 % за тренировочный год и выполнено не меньше 50 % из всех нормативных требований.

1. **Условия реализации программы**
   1. **Требования к материально-техническим условиям реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа по спортивным дисциплинам спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

**Бильярд**

- наличие бальярдного зала

**Дартс**

- наличие помещения для игры в дартс

Лыжные гонки

- наличие лыжной трассы

Настольный теннис

- наличие игрового зала

Пауэрлифтинг

-наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа

Плавание

- наличие плавательного бассейна

Танцы на колясках

- наличие тренировочного спортивного зала с паркетным покрытием

1. **Информационное обеспечение программы**
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
3. Верховцев К.Н., Алипкина И.А. Проектирование воспитательной деятельности специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (на примере СДЮСШОР №3 г.Тюмени) // Совершенствование качества профессиональной подготовки и переподготовки учительства в процессе формирования профессиональной элиты России [Текст]: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тобольск, 11-12 ноября 2010 г. / ТГСПА им.Д.И.Менделеева; под ред. Б.В.Кайгородова, Т.М.Бостанджиевой, Е.И.Алферовой. – Тобольская гос.соц.-пед.академия; Московский психол.-соц.ин-т. – Тобольск; М., 2010. – Том 3.
4. Воробьева А.М. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.
5. Глозман Ж. М. Нейропсихологический подход к двигательным нарушениям у детей / Ж. М. Глозман, А. А. Цыганок. – М.: Эксмо, 2007. – 234 с.
6. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. - Харьков: К-Центр, 1998.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д: Феникс, 2001.
8. Добряков И.В., Щедрина Т.Г. Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации / Под ред. И.В. Добрякова, Т.Г. Щедриной. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004.-317 с.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1. М., 2002.
10. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2000
11. Евсеев С.П., Шипицына О.М. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие.- М. Советский спорт, 2004.
12. Жигарева Н.П. Комплексная реабилитация инвалидов в учреждениях социальной защиты. Учебно-практическое пособие./ Москва. Издательско-торговая корпорация “Дашков и К”, 2014. - 206 с.
13. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. - Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.
14. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996.
15. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
16. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
17. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие. Под общей редакцией д.п.н., профессора Евсеев С.П. Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО «НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта». Санкт-Петербург, 2013.
18. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
19. Кукушкина С. Е. Программа дополнительного образования «Спортивные танцы на колясках для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» // Молодой ученый. — 2014. — №5.1. — С. 29-32. — URL https://moluch.ru/archive/64/10309/ .
20. Кукушкина С.Е., Седаков М.А., Лозко Е.П., Аксенова О.Э. Социализация и интеграция инвалидов опорно-двигательного аппарата с помощью адаптивного спорта, или о спортивных танцах «больных» людей «с ограниченными возможностями» / Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура» - СПб.: 2008. - №1 (33) с. 27 – 29.
21. Лильин, Е. Т. Детская реабилитология: учеб.пособие / Е. Т. Лильин, В. А. Доскин. – М.: Медкнига, 2008. – 291 с.
22. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей //Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.
23. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
24. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
25. Морева О.В. Современный социальный заказ системе образования: выявление и педагогическая интерпретация: Книга для работников системы образования, преподавателей и студентов педагогических вузов и факультетов. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2000.
26. Морева О.В. Теоретические основы педагогического проектирования: Монография / О.В.Морева; отв.ред. 7.7.К.Н.Верховцев; ТВВИКУ МО РФ. – Новосибирск: Издательство СО РАН, 2006.
27. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998.
28. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
29. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. \
30. Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России, 1996.
31. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России, 1998.
32. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
33. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685).
34. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1999.
35. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 1994.
36. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта.- М.: Советский спорт, 2009.
37. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России - Функциональная классификация в паралимпийском спорте - М.: Советский спорт, 2011.
38. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.
39. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
40. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
41. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
42. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск, 1992.
43. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.

***Перечень Интернет-ресурсов***

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ.
2. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России.
3. <http://www.fpoda.ru/> - Всероссийская федерация спорта лиц с поражением ОДА.
4. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания.
5. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
6. <http://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентств.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО СПОРТУ**

**СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ**

**ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**г. Хабаровск, 2023 год**

**Авторы-составители:**

**специалисты КГБУ ДО ХКСАШПСР –**

**начальник отдела по спортивной работе Морозова Е.М.,**

**старший инструктор-методист Барышникова А.В.**

**тренеры-преподаватели по виду спорта:**

**Верещагин М.В., Верещагин А.М., Радионов Д.И., Дрокова В.А.,**

**Площенкова А.В., Александрова Л.Ю., Пушкарев В.А., Минаев В.П.,**

**Резник А.А., Ким Е.М., Южаков В.В., Белецкий Е.Ю.**

1. (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704). [↑](#footnote-ref-1)