

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ПО САШ


Г.Н. Курамшина

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Составитель программы:
Заместитель директора Л.А. Беспятова

г. Пенза, 2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (далее – Программа), и предназначена для организации тренировочного процесса по спортивной подготовке Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Пензенской области «Спортивная школа по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение). В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп учебно - тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в Учреждении ориентирован на развитие мотивации личности ребенка к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительного досуга, творческого развития и профессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижение спортивных успехов по способностям.

1.1. Название: «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина «настольный теннис».

1.1.1. Целями Программы являются: социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, повышение уровня качества жизни через участие в тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в спортивной дисциплине «настольный теннис» спорта лиц с поражением ОДА, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных процессов, и прохождения спортивной подготовки по спортивной дисциплине.

1.2. Характеристика Программы.

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
			I	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
			II	
			I	
			I	

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
<p align="center">I</p>	<p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона</p>	<p align="center">Настольный теннис: «1», «2», «3», «4».</p>

		<p>движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p>	
<p align="center">II</p> <p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипозе поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые</p>	<p>Настольный теннис: «5», «6», «7», «8».</p>	

		<p>контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
<p align="center">III</p> <p align="center">Функциональные возможности ограничены незначительно</p>		<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или</p>	<p align="center">Настольный теннис: «9», «10».</p>

		<p>сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>
--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

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

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица 2.)

Таблица 2.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины настольный теннис							
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	936

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года, Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

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

1.2.5 Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков;
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач,

содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

План антидопинговых мероприятий (таблица 6).

Таблица 6.

Этапы спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	семинар	Антидопинговые правила	Инструктор-методист Учреждения	март 2024
	семинар	Последствия нарушения допинга	Заместитель директора, тренеры-преподаватели	октябрь 2024
	семинар	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	тренеры-преподаватели	в течении года
	семинар для тренеров-	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

	преподавателей	и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	РУСАДА	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	семинар	Как повысить результаты без допинга	Тренеры - преподаватели	январь 2024
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Викторина	Причины и последствия допинга	тренеры-преподаватели	май 2024
	семинар	Последствия нарушения допинга	Заместитель директора, тренеры-преподаватели	апрель 2024
	семинар	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	тренеры-преподаватели	в течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	семинар	Последствия нарушения допинга	Заместитель директора, тренеры -преподаватели	февраль 2024
	семинар	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	тренеры-преподаватели	в течении года
Этап высшего спортивного мастерства	семинар	Последствия нарушения допинга	Заместитель директора, тренеры -преподаватели	сентябрь 2024
	семинар	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	тренеры-преподаватели	в течении года

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

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение

и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить

Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Воспитанники Учреждения являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, в Программу спортивной подготовки включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

Одной из задач ГАУ ДО ПО САШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается с учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки.

Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть судейскими навыками. Знакомятся с терминологией упражнений, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения. Первостепенными эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками. Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера. Кроме того, спортсмены с юного возраста должны знать

правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования. Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности коллегии, права и обязанности участников соревнований. Спортсмены, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

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

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Основными задачами медицинского обеспечения являются:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль;
- систематизированное обеспечение состояния здоровья;
- врачебно-педагогические (совместно тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в–процессе подготовки к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает плановые диспансерные обследования, текущий контроль функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале и в конце года. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной работой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению. Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. е. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды. Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными восстановительными мероприятиями. Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянными тренировочными и соревновательными нагрузками.

Сохранение работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;
 - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
 - чередование тренировочных нагрузок различного объема интенсивности;
 - изменение пауз отдыха, их продолжительности;
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
 - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - упражнения для активного отдыха и расслабления;
 - дни профилактического отдыха.
- Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
 - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
 - внушение;
 - психорегулирующая тренировка.
- Медико-биологические средства восстановления:
- рациональное питание;
 - физио и гидропроцедуры;
 - приём белковых препаратов;
 - спортивных напитков;
 - использование бальнеотерапии;
 - локального отрицательного давления (ЛЮД, баровоздействие);
 - использование адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции.
- Гигиенические средства:
- водные процедуры закаливающего характера;
 - душ, теплые ванны;
 - прогулки на свежем воздухе;
- Физиотерапевтические средства:
- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
 - ванны хвойные, жемчужные, солевые;
 - бани, сауны 1-2 раза в неделю (исключая соревновательный микроциклы);
 - ультрафиолетовое облучение;

- аэрионизация, кислородотерапия;
- массаж.

1.3. Система контроля.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

–приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

–овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

–демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

–совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

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

–выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

–достичь результатов уровня спортивной сборной команды Пензенской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

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

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

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спорт с поражением ОДА» спортивная дисциплина-настольный теннис, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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

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

4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
			12
5.	Бег на 30 м	с	не более
			15,0
6.	Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
7.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее
			10
9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	количество раз	не менее
			10
11.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее
			20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 400 м	мин, с	за минимальное время	
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			12,0	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4,80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			3	

6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 25
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4	
2.	Бег на колясках 100 м	с	не более 28,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30 м)	с	не более 60,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 12	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее 45,0	
6.	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее 4	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее 8	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 800 м	мин	не более 3 4	
2.	Бег на 100 м	с	не более 20,0	
3.	Бег «змейкой» между 10 вешками (30 м)	с	не более 30,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 14	
5.	И.П. – сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее 45,0	
6.	И.П. – сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее 5	

7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее
			9
Уровень спортивной квалификации			
2.	Для спортивной дисциплины «настольный теннис»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			9	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			25	
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			60	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			10	
Уровень спортивной квалификации				
2.	Для спортивной дисциплины «настольный теннис»	Спортивное звание «мастер спорта России»		

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

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

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

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- укрепление и сохранение здоровья.

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

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

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

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

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- укрепление и сохранение здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей и имеющихся поражения ОДА.

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

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

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

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

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

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

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

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивной дисциплины «настольный теннис»;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I, II, III функциональные группы)			
1.	Бортик разделительный	штук	12
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
4.	Колесо имитационное	штук	2
5.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
6.	Координационная лесенка для бега	штук	1
7.	Ловушка для мячей	штук	4
8.	Массажный ролик	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч для настольного тенниса	штук	600
11.	Перекладина гимнастическая	штук	2
12.	Подставка под мячи	штук	4
13.	Ракетка для имитации	штук	2
14.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
15.	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
16.	Сачок для сбора мячей	штук	4
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скакалка	штук	6
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
22.	Теннисный мяч	штук	10
23.	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
24.	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
25.	Фишки (конусы)	комплект	1
26.	Эластичная лента (эспандер)	штук	4

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I, II, III функциональные группы)												
1.	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	1	3	1	3
2.	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	3	1
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1	200	1	1	300	1
4.	Основание ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	1	4	1
5.	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-	-
6.	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	1	20	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I, II, III функциональные группы)													
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Соревновательная форма	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1	4	1
7.	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Сумка-чехол для	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	1	3

