

Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа Красногвардейского района Санкт-Петербурга
(ГБУ СШ Красногвардейского района)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШ
Красногвардейского района
Е.А. Сагиева
« 27 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА
(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)»**

Санкт-Петербург
2023

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (настольный теннис)» (далее – Программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» должна иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации Программы.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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

Формирование групп спортивной подготовки проводится в соответствии с результатами освоения годового плана подготовки, на основании, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, требований технического регламента, положительной динамики спортивных результатов, по окончании соревновательного сезона.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида «спорта лиц с поражением ОДА» проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду «спорта лиц с поражением ОДА», приведены в таблице № 1.

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

Таблица № 1

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражения опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	<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, гимипарез и др.).</p> <p>2) Атаксия («b760) или Атетоз («b765): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнить необходимые действия в соответствующие спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы, рассеянный склероз и другие)</p> <p>3) Нарушение мышечной силы («b730): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомелита, 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 движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5) Дефицит конечностей («s720, «s 730», «s740», «s750»): ампутация всех четырех</p>	1,2,3,4

		<p>конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевого сустава и обеих нижних конечностей выше коленных суставов, ампутация трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутация обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторыми спортсменами может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1) Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез).</p> <p>2) Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения, (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы, рассеянный склероз и другие)</p> <p>3) Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4) Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- («b7102»)): умеренное ограничение 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 пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних и верхних</p>	<p>5,6,7,8</p>

		<p>конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5) Дефицит конечностей («s720, «s 730», «s740», «s750»): ампутация обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящих спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участие в спортивных мероприятиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1) Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гимипарез, 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), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы, рассеянный склероз и другие)</p> <p>3) Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомелита, 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 с поражением нижних</p>	9,10

		<p>конечностей или сопоставимые пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних и верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5) Дефицит конечности («s720», «s 730», «s740», «s750»): ампутация 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», «s 730», «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.

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Спорт лиц с ПОДА дисциплина настольный теннис — паралимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Игра может проходить между двумя игроками или двумя парами соперников. Задачей игроков является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть назад в соответствии с правилами. Главные международные турниры – Чемпионат мира и Паралимпийские игры.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей с учетом индивидуальных особенностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для спортсменов с ПОДА;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и на других спортивных объектах в каникулярный период по индивидуальным планам.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС).

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис лиц с ПОДА требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки и с учетом физических возможностей. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ.
2. Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999.
3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 3 августа 2022 г. № 634.
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 27 января 2023 г. № 57.
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду «спорта спорт лиц с поражением ОДА» от 28.11.2023 № 1084
6. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Минспортом России 19 декабря 2022 года № 1255.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Правила вида спорта «Настольный теннис», утвержденные приказом Минспорта России от 19.12.2017 № 1083.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

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

Таблица № 2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
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

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	III	6
	II	4
	I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	III	4
	II	3
	I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	III	2
	II	2
	I	1

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
I, II, III функциональные группы			
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	1	2
Основные	1	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт 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 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью отборочных соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Режим тренировочной работы спортсмена на различных этапах подготовки устанавливается в зависимости от периода его подготовки. В зависимости от целей и задач периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка для спортсмена может изменяться в пределах, указанных в таблице № 4, на основании плана-схемы спортивной подготовки группы или спортсмена.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	16
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	832

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма теннисистов проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

К занятиям настольным теннисом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитывается на 52 недели в год.

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

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 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 осуществляется 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.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	до года	свыше года
		недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	16	16
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		наполняемость групп (человек)					
		1	ОФП	82	120	192	216
2	СФП	56	72	156	180	252	252
3	Техническая подготовка	72	96	120	132	156	156
4	Тактическая подготовка	4	4	16	24	48	48
5	Психологическая подготовка	4	4	6	12	24	24
6	Теоретическая подготовка	4	4	12	24	40	40
7	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	6	12	24	24
8	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	12	12	12
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	12	24	24
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	832

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 7

№ 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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектам Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (гриф согласования с руководителем Организации): название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.
 - 1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.
2. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.
 - 2.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства).
 - 2.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).
 - 2.3. План по месяцам.
 - 2.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
3. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства при участии в соревнованиях среди групп отделения; - приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года 2 раза в месяц В течение года В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
2.3.	Антидопинговые мероприятия	Беседы, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	В течение года
2.4.	Популяризация вида спорта	Открытое тренировочное занятие	Раз в полугодие
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

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

		болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов; Просмотр видео-роликов с участием ведущих спортсменов страны и мира.	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		В течение года

4.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 8.

Таблица № 9

Спортсмены	Вид программы	Тема	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	По назначению
	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц
	3.Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению
	5.Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		По назначению
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	По назначению
	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным		1 раз в месяц

	стандартом «Запрещенный список»)		
	3.Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1раз в год
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению
	5.Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		по назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1раз в год
	2.Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		по назначению

4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приведенных ниже таблиц № 9 - 11

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

Таблица № 10

№ 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 менее	
			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 функциональная группа)				
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 урках (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	Количество раз	Не менее	
			1	

	максимальное расстояние)		
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

Сокращение используемое в таблице:

«И. П.» - исходное положение.

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 7 вешками (30 м)	с	Не более	
			30,0	
2.	Бег на колясках 30 м	с	Не менее	
			19,0	
3.	Бег на колясках 500 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Не менее	
			10	
5.	И. П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	Количество раз	Не менее	
			2	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональная группа)				
1.	Бег 400 м	Мин, с	За минимальное время	
2.	И. П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее	
			25	
3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			12,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	
5.	И. П. – сидя. Стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	Не менее	
			3	
6.	Сгибание и разгибание	Количество раз	Не менее	

	рук в упоре о гимнастическую скамью		10
7.	И. П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	Не менее
			4,80
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»	

Сокращение используемое в таблице:
«И. П.» - исходное положение.

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

Таблица № 12

№ 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 коляске 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 функциональная группа)			
1.	Бег 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. – стоя или сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	Не менее
			45,0
6.	И. П. – стоя или сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	Не менее
			5
7.	И. П. – стоя или сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	Не менее
			9
Уровень спортивной квалификации			
1.	Перевод или зачисление на этап Совершенствование спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Сокращение используемое в таблице:
«И. П.» - исходное положение.

5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурноспортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Бортик разделительный	штук	12
	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
	Колесо имитационное	штук	2
	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
	Координационная лесенка для бега	штук	1
	Ловушка для мячей	штук	4
	Массажный ролик	штук	2
	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
	Мяч для настольного тенниса	штук	600
	Перекладина гимнастическая	штук	2
	Подставка под мячи	штук	4
	Ракетка для имитации	штук	2
	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
	Сачок для сбора мячей	штук	4
	Секундомер	штук	2
	Скакалка	штук	6
	Скамейка гимнастическая	штук	3
	Стенка гимнастическая	штук	3
	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
	Теннисный мяч	штук	10
	Корзина для мячей	штук	2
	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная	штук	2
	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
	Фишки (конусы)	комплект	1
	Эластичная лента (эспандер)	штук	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
2.	Клей на ракетки 0,5 литра	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	На обучающегося	50	1	100	1	200	1
4.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1
5.	Ракетка для настольного тенниса	комплект	На обучающегося	2	1	-	-	-	-
6.	Резиновая накладка для ракетки для настольно тенниса	штук	На обучающегося	-	-	6	1	12	1

Таблица № 15

Спортивный экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
6.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
7.	Чехол для ракетки	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Шорты	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

5.3. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.: ил.
2. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – ООО «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. – С. 517–539
3. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г. З. Идрисова. – М. : «Паралимпийский комитет России», 2020. – 216 с

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/>
3. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rsf-id.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/>
5. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <https://www.wada-ama.org>