**Государственное бюджетное учреждение**
**дополнительного образования**
**спортивная школа олимпийского резерва №1 Центрального района**
**Санкт-Петербурга**

*ПРИНЯТА*
*Решением педагогического*
*совета ГБУ ДО СШОР №1*
*Центрального района*
*Протокол № 1*
*«27» 01 2026 года*

*УТВЕРЖДАЮ*
*Директор ГБУ ДО СШОР №1*
*Центрального района*
*А.М. Газин/*
*«27» 01 2026 года*

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «легкая атлетика»

**Программа разработана на основании:**
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» утвержденного приказом Минспорта России от 15.12.2025 N1164 и приказа об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» от 05.02.2026 № 85234.

**Срок реализации программы на этапах**:
Этап начальной подготовки – без ограничений
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики
Мамедова Е. В.
Чиченёва Ю. С.
Трусова Т.П.

Санкт-Петербург
2026

**Содержание**


| | | |
|---|---|---|
| **1.** | **Общие положения** | 3 |
| **2.** | **Характеристика программы** | 4 |
| **2.1** | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| **2.2** | Объём программы | 5 |
| **2.3** | Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы | 6 |
| **2.4** | Годовой учебно-тренировочный план | 10 |
| **2.5** | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| **2.6** | Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 10 |
| **2.7** | Планы инструкторской и судейской практики | 13 |
| **2.8** | Планы медицинских , медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 14 |
| **3.** | **Система контроля** | 16 |
| **3.1** | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 16 |
| **3.2** | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 17 |
| **3.3** | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки | 17 |
| **4.** | **Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина легкая атлетика** | 26 |
| **5.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | 53 |
| **6.** | **Условия реализации Программы** | 54 |
| **6.1** | Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки | 54 |
| **6.2** | Кадровые условия реализации Программы | 64 |
| **7.** | **Информационно-методические условия реализации Программы** | 65 |

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина, содержащая в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам:

| № п/п | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер – код спортивной дисциплины |
|---|---|---|---|---|
| 1. | спорт лиц с поражением ОДА дисциплина легкая атлетика | 1160007711 Я | Бег 100 м (Т36) | 1160631711Г |
| | | | Бег 100 м (Т37) | 1160641711Г |
| | | | Толкание ядра (F34) | 1165391711Л 116 53 |
| | | | Толкание ядра (F46) | 1165491711Л |
| | | | Толкание ядра (F32) | 1165371711Н |
| | | | Толкание ядра (F33) | 1165381711Л |
| | | | Метание диска (F37) | 1165121711Л |
| | | | Метание диска (F38) | 1165131711Л |
| | | | Прыжок в длину (Т61-64) | 1165011711Ю |
| | | | Прыжок в длину (Т37) | 1164121711Л |

Программа составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина легкая атлетика, утвержденным приказом Минспорта России от 15 декабря 2025 г. № 1164 (далее ФССП).

**Целью 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, а также достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина легкая атлетика и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности, а также подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и сборных команд субъектов Российской Федерации.

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

Результаты реализации Программы должны соответствовать целям, поставленным Программой.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке для спортсменов-легкоатлетов с поражением ОДА, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе приводится общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки (НП), для спортсменов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной

специализации – УТ(СС)), для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров по спорту лиц с поражением ОДА в дисциплинах легкой атлетики и является одним из основных документов в тренировочной работе.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображены в Таблице № 1.

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Функциональные группы | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | III | 6 |
| | | | II | 4 |
| | | | I | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 14 | III | 4 |
| | | | II | 3 |
| | | | I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | III | 2 |
| | | | II | 2 |
| | | | I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | III | 1 |
| | | | II | |
| | | | I | |

В Таблице № 1 приведена возрастная граница, определяющая минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

Соответственно, ГБУ ДО СШОР №1 имеет возможность, отталкиваясь от указанной возрастной границы, изменить возраст зачисления, обучающегося на каждый из предусмотренных этапов в большую сторону.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается и зависит от результатов реализации Программы на каждом из этапов.

При комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать особенности, утвержденные Приказом об особенностях спортивной подготовки и:

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

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

Вместе с тем, при комплектовании учебно-тренировочных групп необходимо учитывать единовременную пропускную способность спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

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

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Процесс подготовки спортсменов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП с учетом этапа и периода подготовки.

Данные объема Программы представлены в Таблице № 2, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года | |
| Количество часов в неделю | 4,5-7 | 8-9 | 10-14 | 14,16 | 18-20 | 20-22 | 22-24 |
| Общее количество часов в год | 234-364 | 416-468 | 520-728 | 728-832 | 936-1040 | 1040-1144 | 1144-1248 |

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах.

Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной Организации зависит от материально-технических условий при соблюдении требований ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина легкая атлетика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина легкая атлетика устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

– 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 день суммарная продолжительность занятий не должна превышать восьми часов.

Содержание учебно-тренировочного процесса должно определяется тренерским советом в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировок, обучающихся несут должностные лица Учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией ГБУ СШОР №1 по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным, установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия.

При этом следует учитывать, что формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и иных факторов.

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

Перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в Таблице № 3.

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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 всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Российской Федерации | | | | |
| 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. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | - | - |
| 2.4. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |
| 3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам | | | | | |
| 3.1. | Медицинские осмотры и обследования | До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации | До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования | | |

**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" дисциплина легкая атлетика**

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсменов, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как

самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

**ТРЕБОВАНИЯ**
**К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**
**"спорт лиц с поражением ОДА" дисциплина легкая атлетика.**

Таблица №4

| 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 спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы) | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с

содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем учебно-тренировочной работы, требования к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий занятий спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Годовой план рассчитывается на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

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.

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина легкая атлетика большое внимание уделяется воспитательной работе **(**Приложение № 2).

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

### Теоретическая часть

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 подготовкупод 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 ворганизациях, 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 несколькихнарушений 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 любомуспортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 информациюуполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

## 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 повышенииэффективности 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 оместонахождении 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 Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

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.

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,

правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В судейской практике могут участвовать спортсмены, нозологические особенности которых позволяют им обучиться и стать помощниками судей либо заниматься тренерской деятельностью.

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

### Планы применения восстановительных средств

| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственный |
|---|---|---|---|
| 1. | Массаж ручной для спортсменов этапов ССМ, ВСМ | | Массажист СШОР |
| 2. | Восстановительные процедуры (сауна, русская парильня, контрастные ванны, бассейн), этап тренировочной подготовки 1-5 года, ССМ, ВСМ | 1 раз в неделю | Тренер-преподаватель |
| 3. | Восстановительные сборы - этап тренировочной подготовки 1-5 года, ССМ, ВСМ | Июль-август | Тренер-преподаватель |
| 4. | Поливитаминные комплексы на тренировочных сборах, в предсоревновательный и соревновательный период | | Врач СШОР |

Под *восстановлением* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенного занятия, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия, восстановительные процедуры подразделяются на *глобальные* (охватывающие практически весь организм), *локальные* (избирательно

стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и *общетонизирующие* (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм обратить внимание на:*

1. Выполнение упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм и ветровки в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

*Гигиенические* средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на учебно-тренировочных мероприятиях следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных занятий. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

## 3. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

***1. На этапе начальной подготовки:***

- привлечение лиц с поражением опорно-двигательного аппарата без ограничения возраста к систематическим занятиям по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА;
- оздоравливать и нивелировать имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- воспитывать личность;
- формировать здорового образа жизни;
- развивать физические качества;
- приобретать навыки выполнения легкоатлетических упражнений;
- пройти спортивно-функциональную классификацию регионального уровня;

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

- развивать физических качеств;
- повышать уровень технического и тактического мастерства;
- совершенствовать технику легкоатлетических упражнений;
- приобретать соревновательного опыта в будущей спортивной специализации;
- выявить предрасположенности к будущей специализации;
- пройти спортивно-функциональную классификацию всероссийского уровня;
- совершенствовать навыки самообслуживания и социализированности.

**3.** ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышать уровень специальной физической подготовленности;
- совершенствовать технику и тактику выполнения соревновательных упражнений;
- поддерживать уровень общефизической подготовленности;
- повышать эффективность участия в соревнованиях различного уровня;
- пройти международную спортивно-функциональную классификацию;
- приобрести международный соревновательный опыт;
- овладеть навыками самостоятельной работы со специфическим оборудованием;
- овладеть навыками самостоятельного выполнения некоторых тренировочных заданий.

***4.На этапе высшего спортивного мастерства:***

- повышать уровень специальной физической подготовленности;
- совершенствовать технику и тактику выполнения соревновательных упражнений;
- поддерживать уровень общефизической подготовленности;

- повышать эффективность участия в соревнованиях различного уровня;
- увеличение международного соревновательного опыта.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по физической подготовке представлены в Таблицах № 5-8.

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

Таблица 5

<table>
<tr><td colspan="5">Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.</td><td rowspan="2">Бег 60 м</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>15</td><td>18</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2.</td><td rowspan="2">Бег 150 м</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>60</td><td>90</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3.</td><td rowspan="2">И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)</td><td rowspan="2">количество раз</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td colspan="2">1</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4.</td><td rowspan="2">Бег 30 м</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>8,0</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Бег 400 м (за минимальное время)</td><td colspan="3">Без учета времени</td></tr>
<tr><td colspan="5">Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Бег 60 м</td><td>с</td><td colspan="2">не более</td></tr>
</table>

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 13,0 | 15,0 |
| 2. | Бег 150 м | с | не более | |
| | | | 50,0 | 60,0 |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 4. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 6,5 | 8,0 |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 6. | Бег 600 м (за минимальное время) | Без учета времени | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа) | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз) | кг | не менее | |
| | | | 4 | 2 |
| 2. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа) | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз) | кг | не менее | |
| | | | 4 | 2 |
| 2. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 9,5 |
| 3. | И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 4. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа) | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз) | кг | не менее | |
| | | | 4 | 2 |
| 2. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на | количество | не менее | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | максимальное расстояние) | раз | 1 |
| 3. | Бег 30 м | с | не более<br>7,0 |
| 4. | И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее<br>1 |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее<br>1 |

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

Таблица №6

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа) | | | | |
| | Бег на колясках 1000 м | мин, с | не более<br>5,0 | <br>6,0 |
| | Бег на колясках 150 м | с | не более<br>45,0 | <br>80,0 |
| | Бег на колясках 60 м | с | не более<br>19,5 | <br>45,0 |
| | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее<br>1 | <br>- |
| | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее<br>- | <br>1 |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа) | | | | |
| | Бег 60 м | с | не более<br>12,0 | <br>13,0 |
| | Бег 150 м | с | не более<br>35,0 | <br>37,0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 1 | - |
| И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | - | 1 |
| И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| Бег 30 м | с | не более | |
| | | 6,5 | 7,0 |
| Бег 400 м | с | не более | |
| | | 115,0 | - |
| Бег 300 м | с | не более | |
| | | - | 95,0 |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа) | | | |
| Бег 60 м | с | не более | |
| | | 11,2 | 11,5 |
| Бег 150 м | с | не более | |
| | | 30,0 | 35,0 |
| И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 1 | - |
| И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | - | 1 |
| И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| Бег 30 м | с | не более | |
| | | 6,1 | 6,5 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа) | | | |
| Бег 1000 м | мин, с | не более | |
| | | 5.20 | 6.20 |
| Бег 300 м | с | не более | |
| | | 75,0 | 85,0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| Бег 60 м | с | не более | |
| | | 11,5 | 12,0 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа) | | | |
| И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 7 | 6 |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 1 | - |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | - | 1 |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг | количество раз | макси-мальное | - |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг | количество раз | - | макси-мальное |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа) | | | |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг | количество раз | макси-мальное | - |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг | количество раз | - | макси-мальное |
| Бег на 30 м | с | не более | |
| | | 7,5 | 8,5 |
| И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 8 | 7 |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 1 | - |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг | количество раз | не менее | |
| | | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа) | | | |
| И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг | количество раз | максималь ное | - |
| И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг | количество раз | - | максималь ное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг для мужчин | количество раз | максимальное | - |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг | количество раз | - | максимальное |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | 1 | - |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | - | 1 |
| И.П. – сидя. Прыжок в длину с мечта (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| Бег на 30 м | с | не более | |
| | | 7,0 | |
| И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние | количество раз | не менее | |
| | | 9 | 8 |

**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» дисциплина легкая атлетика**

Таблица 7

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег на колясках 300 м | с | не более | |
| | | | 55,0 | 90,0 |
| 2. | Бег на колясках 60 м | с | не более | |
| | | | 16,5 | 22,0 |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг | м | на максимальное расстояние | - |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг | м | - | на максимальное расстояние |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег на колясках 1000 м | с | не более | |
| | | | 3,25 | 3,40 |
| 2. | Бег на колясках 300 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 55,0 | 80,0 |
| 3. | Бег на колясках 150 м | с | не более | |
| | | | 32,0 | 38,0 |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг | м | на максимальное расстояние | - |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг | м | - | на максимальное расстояние |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 11,0 |
| 2. | Бег 150 м | с | не более | |
| | | | 26,0 | 30,0 |
| 3. | И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 4. | И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 5. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 6,0 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3.30 | 4.20 |
| 2. | Бег 300 м | с | не более | |
| | | | 58,0 | 72,0 |
| 3. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 12,0 |
| 4. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 5. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 10,0 |
| 2. | Бег 150 м | с | не более | |
| | | | 23,0 | 27,0 |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 4. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | расстояние) | | | |
| 5. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 5,0 | 6,0 |
| 6. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег 1000 м | мин | не более | |
| | | | 3,15 | 3,45 |
| 2. | Бег 300 м | с | не более | |
| | | | 55,0 | 65,0 |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 4. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 10,5 |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 6. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа) | | | | |
| 1. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг | количество раз | максимальное | |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние | количество раз | не менее | |
| | | | - | 7 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа) | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг | количество раз | максимальное | |
| 2. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 8 |
| 3. | И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 8 |
| 4. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | максимальное | - |
| 5. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | - | максимальное |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа) | | | | |
| 1. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг | количество раз | максимальное | - |
| 2. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг | количество раз | - | максимальное |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг | количество раз | максимальное | |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,5 |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 9 |
| 6. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 9 |

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

Таблица 8

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег на колясках 300 м | **с** | не более | |
| | | | 51,0 | 84,0 |
| 2. | Бег на колясках 150 м | **с** | не более | |
| | | | 28,0 | 37,0 |
| 3. | Бег на колясках 60 м | **с** | не более | |
| | | | **15,0** | **20,5** |
| 4. | И.П. –сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 5. | И.П. –сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа) | | | | |
| | Бег на колясках 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3,05 | 3,25 |
| | Бег на колясках 600 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,30 | 2,10 |
| | Бег на колясках 300 м | с | не более | |
| | | | 51,5 | 72,0 |
| | Бег на колясках 150 м | с | не более | |
| | | | 29,0 | 34,0 |
| | И.П. –сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 |
| 2. | Бег 150 м | с | не более | |
| | | | 24,5 | 27,0 |
| 3. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 6. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 5,2 | 5,5 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3.15 | 4.10 |
| 2. | Бег 150 м | с | не более | |
| | | | 25,5 | 30,0 |
| 3. | Бег 300 м | с | не более | |
| | | | 55,0 | 70,0 |
| 4. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 11,5 |
| 5. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 6. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 8,8 | 9,0 |
| 2. | Бег 150 м | с | не более | |
| | | | 20,0 | 25,0 |
| 3. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 4,6 | 5,0 |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 6. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа) | | | | |
| 1. | Бег 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3.00 | 3.35 |
| 2. | Бег 150 м | с | не более | |
| | | | 24,5 | 27,0 |
| 3. | Бег 300 м | с | не более | |
| | | | 52,0 | 60,0 |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 5. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,0 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа) | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг | количество раз | максимальное | - |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг | количество раз | - | максимальное |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 5. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | максимальное | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа) | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг | количество раз | максимальное | - |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 30 кг | количество раз | - | максимальное |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 10 | - |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее - | 9 |
| 5. | И.П. –полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 55 кг | количество раз | максимальное | - |
| 6. | И.П. –полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 45 кг | количество раз | - | максимальное |
| 7. | И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа) | | | | |
| 1. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 70 кг | количество раз | максимальное | - |
| 2. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг | | - | максимальное |
| 3. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг | количество раз | максимальное | - |
| 4. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг | количество раз | - | максимальное |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 6. | Бег на 30 м | с | не более 5,5 | 6,0 |
| 7. | И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |
| 8. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее 1 | |

## 4. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина легкая атлетика

### Краткая характеристика вида спорта.

Легкая атлетика спорта лиц с поражение ОДА - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки (в длину), метания (диска, клаба, копья) и толкание ядра (Таблица 1). Дисциплины легкой атлетики спортсменов с поражением ОДА были включены во все летние Паралимпийские игры, начиная с самых первых, которые состоялись в 1960 году. В данных дисциплинах участвуют спортсмены с различными поражениями опорно-двигательного аппарата связанные связанные с церебральным параличом, различными ампутациями, дисмелией, травмами спинного мозга, атетозом, атаксией, низкорослостью. Также в данных дисциплинах необходимо учитывать наличие специализированного оборудования – специальной протезной техники, беговых колясок, рейс раннов, станков для метания, специализированных снарядов для метания.

### Распределение занимающихся на группы в соответствии с их функциональными классами.

Разделение занимающихся на три функциональные группы обусловлено наличием функциональных особенностей спортсменов, связанных с поражением опорно-двигательного аппарата, а также с необходимостью использования внешней помощи в ходе учебно-тренировочного процесса. Распределение спортсменов с поражением ОДА определенного спортивно-функционального класса на функциональные группы регламентировано в ФССП (Приложение №2). Данные о распределении спортсменов по функциональным группам представлены в таблице 9.

Таблица 9 – распределение легкоатлетов с поражением ОДА на функциональные группы в соответствии с ФССП «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 N 1084

Таблица №9

| Функцио-нальные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Типы поражений опорно-двигательного аппарата | Спортивный класс |
|---|---|---|---|
| I | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие);<br>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей дисциплине спорта лиц с поражением ОДА (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);<br>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, | «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски;<br>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);<br>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей. | |
| II | Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);<br>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);<br>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 спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;<br>1. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения | «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);<br>2. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам 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. | |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности);<br>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).<br>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;<br>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний;<br>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности;<br>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см;<br>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. | «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64» |

В случае необходимости объединения в одну спортивную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В данном случае функциональность группы определяется по спортсмену с наибольшими нозологическими особенностями.

Допускается наполнение группы спортсменами, имеющими различные функциональные группы.

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки зависит от этапа спортивной подготовки, возраста занимающегося (определен минимальный возраст для перевода на определенный этап спортивной подготовки) и функциональной группы каждого спортсмена. Рекомендуется дифференцированно относиться к распределению спортсменов на группы, в зависимости от их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенными дисциплинами.

Распределение спортсменов на функциональные группы осуществляется внутренним приказом в спортивной организации, где проходят спортивную подготовку легкоатлет с поражением ОДА, на основе наличия у спортсмена действующего спортивно-функционального класса регионального, национального или международного уровня и соотношения этих данных с данными, представленными в ФССП. На этап НП могут быть зачислены спортсмены, не прошедшие процедуру спортивно-функциональной классификации, для этого создается комиссия, которая оценивает функциональные возможности спортсмена в соответствии с актуальными международными правилами классификации по дисциплине паралимпийская легкая атлетика (World Para Athletics). В состав комиссии должны входить заведующий учебной частью или/и директор, старший тренер отделения (при наличии), врач организации, врач-невролог или ортопед (в зависимости от вида поражения). Прохождения спортсменом комиссии до присвоения спортивно-функционального класса осуществляется с периодичностью один раз в год. После прохождения спортсменом процедуры классификации спортивная организация должна руководствоваться этими данными.

## Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий. спортивного

оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Тренировочным микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

**Различают следующие типы микроциклов:** втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

**1. Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

**2. Ординарные микроциклы** - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**3. Ударные микроциклы** характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**4. Подводящие микроциклы** – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

**5. Соревновательные микроциклы** – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

**6. Восстановительные микроциклы**. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение

тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

**Различают следующие типы мезоциклов:** втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

**1. Втягивающие мезоциклы**. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обусловливающих эффективность последующей работы.

**2. Базовые мезоциклы.** В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

**3. Контрольно-подготовительные мезоциклы.** В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

**4. Предсоревновательные мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

**5. Соревновательные мезоциклы.** Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годичного цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

**6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения

тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

**Макроцикл** - это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) *общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.*

***Общеподготовительный этап***. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

***Специально подготовительный этап.*** На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и

достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1*) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.*

***Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.*** На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этап обычно проводится главное отборочное соревнование.

***Этап непосредственной подготовки к главному старту***. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

**Переходный период.** Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

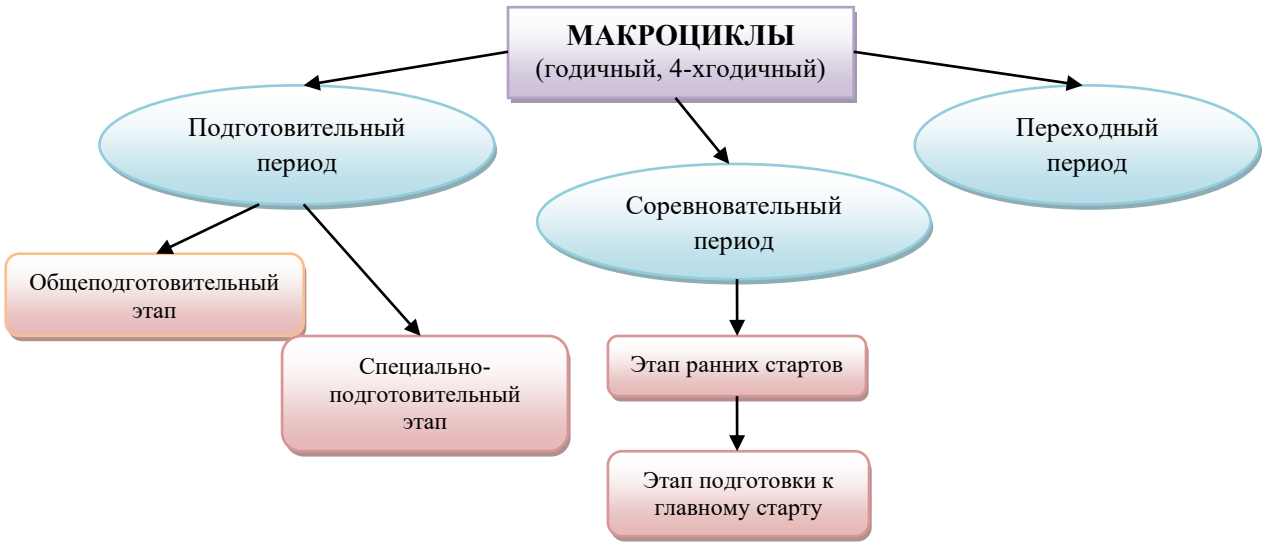
Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это

позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).




**Мезоцикл** занятия можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап занятия. Построение занятия в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: ***втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.***

***Втягивающие мезоциклы.*** Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обусловливающих эффективность последующей работы.

***Базовые мезоциклы***. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности

учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

***Контрольно-подготовительные мезоциклы.*** В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

***Предсоревновательные мезоциклы*** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств занятия перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

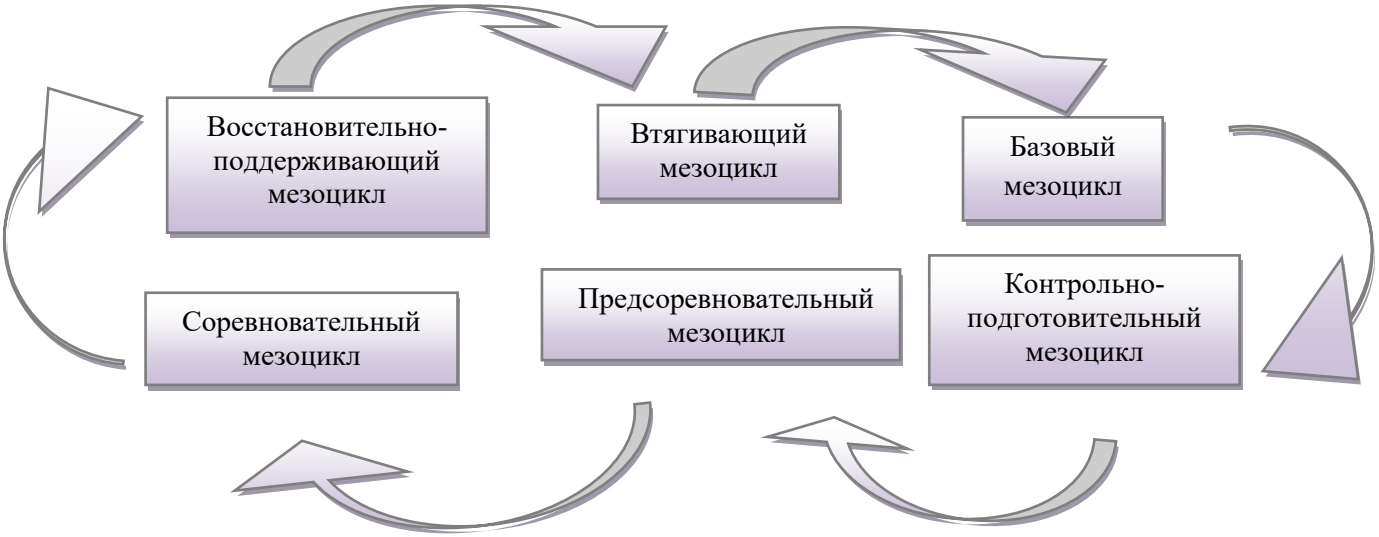
***Соревновательные мезоциклы.*** Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годичного цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

***Восстановительно-поддерживающие мезоциклы*** – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким учебно-тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения учебно-тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Учебно-тренировочным **микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся.

Различают следующие типы микроциклов: ***втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.***




***Втягивающие микроциклы*** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой учебно-тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

***Ординарные микроциклы*** - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием учебно-тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

***Ударные микроциклы*** характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

***Подводящие микроциклы*** – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

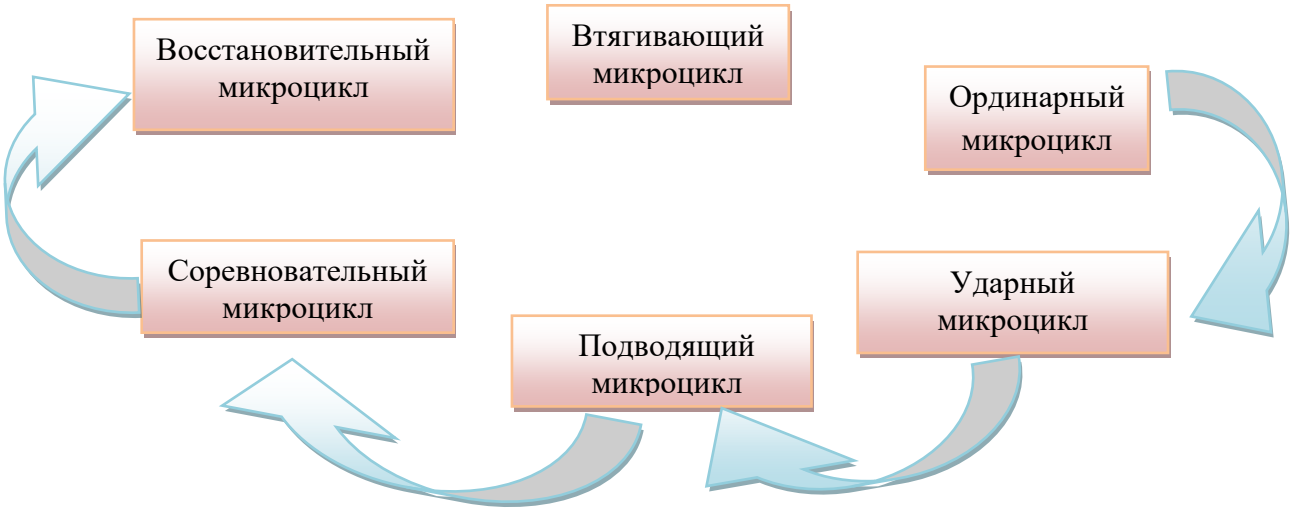
Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

***Соревновательные микроциклы*** – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

***Восстановительные микроциклы.*** Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой

соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.




**Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;
2) количество и характер упражнений;
3) очередность выполнения упражнений;
4) нагрузка в каждом упражнении,
5) длительность и темп выполнения упражнений;
6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;
— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и

этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

## Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

*Особенности построения тренировочного процесса со спортсменами с поражением ОДА дисциплины легкой атлетики.*

Дважды в год спортсмены должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Обследуется характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений, элементов, связок, программ. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсменов лёгкоатлетов с поражением ОДА дисциплины легкой атлетики.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со спортсменами ПОДА должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем

организма;

- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

## Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- На занятиях с юношами и девушками использовать инвентарь, соответствующий данному возрасту и спортивному уровню подготовки;
- Запрещено без присутствия и соответствующего указания тренера использование инвентаря, тренажерных и других вспомогательных средств.

## Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов **с** учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице (Приложение № 9 к ФССП по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, легкая атлетика).

## Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности спортсмена:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и

функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебные обследования – основная форма контроля в легкой атлетике, спорт лиц с ПОДА. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углублённый диспансерный характер (УМО). Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения допуска врача к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к тренировкам).

Первичный и текущий врачебный контроль осуществляется в медицинском пункте и (или медицинском кабинете) СШОР № 1 врачом педиатром. Углублённый медицинский осмотр, повторные обследования и дополнительные - осуществляется врачами Городского врачебно-физкультурного диспансера (согласно заключённого договора).

*Врачебно-педагогический контроль* осуществляется как в процессе учебных, тренировочных занятий, так и во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль это:

- оценка методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценка воздействия тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверка условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения выявленных доводят до сведения руководителей учебного заведения, спортивной организации, тренеров, преподавателей адаптивной физической культуры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от этапов подготовки, возраста спортсменов и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают

функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Основные задачи начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основные задачи специализированной подготовки спортсменов:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами - общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке в многоборье;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование физических качеств;
- повышение спортивного мастерства;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

## Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

Р**азвитие быстроты**. Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

**Развитие силы.** Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

**Развитие выносливости.** Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

**Развитие гибкости.** Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

**Развитие ловкости.** Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

**Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки:**

***Развитие силы***

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на тренажерах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

***Развитие быстроты***

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

***Развитие выносливости***

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, плавание, ходьба)
- Подвижные спортивные игры

***Развитие ловкости***

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного положения
- Подвижные и спортивные игры

***Развитие гибкости***

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

***Спортсмены должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

**Общая физическая подготовка на этапе специализированной подготовки:**

***Развитие силы***

-Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

- Упражнения с отягощениями: гантели, набивные мячи
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

***Развитие быстроты***

- Виды бега на короткие дистанции,
- Выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

***Развитие выносливости***

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, плавание, ходьба)
- Подвижные спортивные игры

***Развитие ловкости***

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

***Развитие гибкости***

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика)

***Спортсмены должны знать:***

Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

-Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

- Освоение объемов тренировочных нагрузок
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

-Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию

- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок

**Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:**

***Упражнения для развития и совершенствования быстроты:***

- Ускорения на короткие отрезки;
- Бег по нанесенным отметкам;
- Бег под уклон;
- Бег на месте с опорой (max частота движений);
- Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

***Упражнения для развития и совершенствования силы:***

- Статические упражнения с собственным весом;
- Упражнения с набивными мячами;
- Прыжковые упражнения;

- Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.;
- Упражнения с амортизаторами;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения на атлетических тренажерах.

***Упражнения для развития и совершенствования выносливости:***

- Бег с умеренной скорость по пересеченной местности;
- Лыжная подготовка;
- Плавание;
- Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

***Упражнения для развития и совершенствования гибкости:***

- Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой;
- Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты);
- Акробатические упражнения.

***Упражнения для развития и совершенствования ловкости:***

- Челночный бег 3 х 10 м;
- Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.;
- Подвижные игры и спортивные игры;
- Эстафеты.

***Спортсмены должны знать:***

Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
-Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).
- Освоение объемов тренировочных нагрузок
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
-Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок.

**Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка –** направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

***Специальная физическая подготовка (СФП) в различных видах легкой атлетики***

В специальной физической подготовке используются упражнения -

*Спринт*

- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития частоты движений;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной силы.

*Прыжки (длина, тройной, высота, шест)*

- для развития ритмовой структуры прыжка;
- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;

- для развития специальной гибкости;
- для развития прыжковой выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

*Метание копья*

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития ритмовой структуры разбега;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной ловкости и координации;

*Метание диска*

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации;

*Толкание ядра*

- для развития взрывной силы;
- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

*Средние и длинные дистанции*

- специальная выносливость;
- для развития темпа бега.

## Техническая подготовка

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Выполнение легкоатлетического упражнения всегда связано с сознанием спортсмена, с проявлением им волевых и физических качеств, с определенными навыками с уровнем функциональной подготовленности органов и систем с двигательной деятельностью в определенных условиях внешней среды.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетами силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям психической сферы.

При соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники является ее эффективность и экономичность.

Целостное действие – бег, прыжок, метание – можно разделить на части (например, разбег – часть прыжка), на составляющие их элементы (например, шаг разбега), на моменты определяющие отдельные положения тела спортсмена (например, заключительный момент отталкивания в беге). Выделяются также фазы, показывающие период из одного положения конечности или тела в другое (например, опорные и безопорные фазы в беге, в прыжках).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

## Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА в России.**

***Содержание:*** Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. История развития спорта лиц с поражением ОДА в России и терминология вида спорта. Спортивный инвентарь для спорта лиц с поражением ОДА (легкая атлетика). Итоги выступлений спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА.

**Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

***Содержание:*** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой спорта лиц с поражением ОДА.

**Тема 3. Планирование и контроль спортивной подготовки**.

***Содержание:*** Сущность и значение планирования в спортивной подготовке. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели по спортивной подготовленности. Основные понятия о врачебном контроле.

**Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.**

***Содержание:*** Основные сведения о технике выполнения соревновательных упражнений, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. О взаимосвязи технической и тактической подготовки.

На этапе спортивного совершенствования в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, разбор кинограмм, а также обсуждение статей и книг по вопросам тренировки, просмотр, разборка техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

В теоретической подготовке главная роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений тренер настраивает ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики. Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, доклады, проводит беседы, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное- желание самих спортсменов приобрести глубокие познания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсмена интерес ко всем вопросам теоретической подготовки.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце учебного года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

## Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;
2) распорядок дня;
3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
4) гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
5) электросветотерапия;
6) баротерапия;
7) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушением ОДА и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена-инвалида на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с нарушением зрения. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

## Планирование годичного цикла

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с поражением ОДА четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов с нарушением ОДА. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная; на специально-подготовительном этапе - 1-2 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

***Общеподготовительный этап*** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

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

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

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

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

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:
- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие силовой выносливости;

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:
- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:
- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

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

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:
- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной выносливости;
- дальнейшее совершенствование техники бега/ метания/ прыжков.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок в беге/метании/прыжках достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки гликолитической направленности; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

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

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

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

***Переходный период.*** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач мезоциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в недельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

*Средства и методы психологического воздействия:*

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для реализации спортивной в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания, обязательным соблюдением принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

В период эмоциональных стрессов (экзамены) необходимо проводить занятия со снижением физических нагрузок.

Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психологическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена.

## Требования к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**
- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**
- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

**Система спортивного отбора включает:**

а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;

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

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика –

прыжки). 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 (далее – функциональная группа), и имеющихся поражениях 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 организациями, осуществляющими спортивную подготовку, 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. В спортивной дисциплине академическая гребля «III функциональная группа» может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 20% от общего количества обучающихся в группе.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья; для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также

условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

### 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, триатлон;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – метания;
-наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – прыжки;
-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки
(в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина легкая атлетика)

Таблица № 10

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 30 |
| 2. | Барьеры мягкие с минимальной высотой 50 см | штук | 30 |
| 3. | Брус для отталкивания | штук | 2 |
| 4. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 5. | Булава для метаний (Клаб) | штук | 2 |
| 6. | Буфер для остановки ядра | штук | 2 |
| 7. | Велотрубки для переднего колеса для трековой коляски | штук | 20 |
| 8. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 6 |
| 9. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10. | Гимнастические кольца | штук | 3 |
| 11. | Гири спортивные 8, 12, 16, 24, 32 кг | комплект | 4 |
| 12. | Грабли | штук | 3 |
| 13. | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
| 14. | Диск массой 0,75 кг | штук | 12 |
| 15. | Диск массой 1,0 кг | штук | 12 |
| 16. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 17. | Диск массой 1,75 кг | штук | 7 |
| 18. | Диск массой 2,0 кг | штук | 4 |
| 19. | Диск обрезиненный массой 0,5 кг | штук | 10 |
| 20. | Диск обрезиненный массой 1 кг | штук | 20 |
| 21. | Доска информационная | штук | 2 |
| 22. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 23. | Камеры для покрышек для ведущих колес для трековой коляски | штук | 20 |
| 24. | Коврик гимнастический | штук | 12 |
| 25. | Колеса ведущие спицевые (на покрышках) для трековой коляски | пар | 3 |
| 26. | Колесо переднее спицевые для трековой коляски | штук | 3 |
| 27. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 28. | Коляска трековая | штук | 3 |
| 29. | Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли) | комплект | 3 |
| 30. | Конус высотой 15 см | штук | 50 |
| 31. | Конус высотой 30 см | штук | 50 |
| 32. | Копье массой 400 г | штук | 12 |
| 33. | Копье массой 500 г | штук | 12 |
| 34. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 35. | Копье массой 700 г | штук | 10 |
| 36. | Копье массой 800 г | штук | 10 |
| 37. | Кронштейны/растяжки/цепи для крепления метательного станка | штук | 20 |
| 38. | Круг для места метания диска | комплект | 3 |
| 39. | Круг для места толкания ядра и сегмент | штук | 4 |
| 40. | Круг для метания диска | штук | 3 |
| 41. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 42. | Мишень-батут реабилитационный, для метания в цель | штук | 1 |
| 43. | Мяч для метания 140 г | штук | 20 |
| 44. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 6 кг | комплект | 10 |
| 45. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 46. | Набор гаечных ключей | комплект | 1 |
| 47. | Набор шестигранников | комплект | 1 |
| 48. | Насос высокого давления | штук | 2 |
| 49. | Насос для накачивания колес | штук | 5 |
| 50. | Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски | пар | 10 |
| 51. | Ограждение для метания диска | штук | 3 |
| 52. | Палочка эстафетная | комплект | 4 |
| 53. | Парашют тренировочный беговой | штук | 2 |
| 54. | Патроны для стартового пистолета | штук | 1 000 |
| 55. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 56. | Перекладина низкая | штук | 1 |
| 57. | Переходник к насосу для гоночных колес | штук | 4 |
| 58. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 59. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 60. | Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов | штук | 4 |
| 61. | Покрышки для ведущих колес для трековой коляски | штук | 14 |
| 62. | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м) | штук | 3 |
| 63. | Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски | штук | 1 |
| 64. | Резина для перчаток (лист 30х40 см) | штук | 10 |
| 65. | Резина на обручи  для трековой коляски | метр | 100 |
| 66. | Ремни для крепления сидячих спортсменов (для метательных дисциплин) | штук | 9 |
| 67. | Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок | комплект | 2 |
| 68. | Рулетка 10 м | штук | 4 |
| 69. | Рулетка 20 м | штук | 4 |
| 70. | Рулетка 50 м | штук | 4 |
| 71. | Рулетка 100 м | штук | 2 |
| 72. | Свисток | штук | 1 |
| 73. | Сектор для имитации метания диска в помещении | штук | 1 |
| 74. | Сектор для толкания ядра | штук | 1 |
| 75. | Секундомер | штук | 1 |
| 76. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 2 |
| 77. | Сигнальный флажок для тренировок по дороге | штук | 10 |
| 78. | Скакалка гимнастическая | штук | 5 |
| 79. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 80. | Скамья для жима штанги лежа | штук | 1 |
| 81. | Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА | штук | 4 |
| 82. | Станок для выполнения метаний | штук | 4 |
| 83. | Стартовые колодки | штук | 12 |
| 84. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 85. | Стойки для приседания со штангой | пар | 4 |
| 86. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 2 |
| 87. | Тележка для тренировок с утяжелением | штук | 1 |
| 88. | Термопластик для изготовления перчаток для тренировок и соревнований на средние и длинные дистанции | упаковка | 10 |
| 89. | Технический фен | штук | 1 |
| 90. | Тренажер «Машина Смита» | штук | 1 |
| 91. | Тренажер для гоночной коляски для тренировок в помещении (стационарный) | штук | 3 |
| 92. | Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении | штук | 2 |
| 93. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 94. | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 95. | Флажки (белый и красный) | комплект | 7 |
| 96. | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг) | комплект | 6 |
| 97. | Электромегафон | штук | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 98. | Эспандер ленточный | штук | 1 |
| 99. | Ядро массой 1,0 кг | штук | 12 |
| 100. | Ядро массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 101. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 102. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 103. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 12 |
| 104. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 12 |
| 105. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 10 |

1

Таблица №11

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинты кистевые | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Булава для метаний (клаб) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Велотрубки для стадиона для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Велотрубки для шоссе для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Велотрубки для переднего колеса для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Диск для метателей диска | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Колеса ведущие дисковые для трековой коляски | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Колесо переднее для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Коляска трековая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Копье для метателей копья | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Гаечные ключи для трековой коляски | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 13. | Шестигранники для трековой коляски | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 14. | Насос высокого давления для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

1

1

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15. | Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38,<br>40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Протез специализированный спортивный | штук/ комплект | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 18. | Станок для метания сидя | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 19. | Тренажер для гоночной коляски для разминки на соревнованиях (мобильный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 20. | Ядро (для толкателей ядра) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| Спортивный экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Защитный шлем для беговой коляски | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Кепка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон беговой | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный зимний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный летний | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки для спортивного зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Лосины спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Перчатки для гоночной коляски | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Плавки женские | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Специализированная легкоатлетическая обувь –для метаний, шиповки – для бега и прыжков | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Сумка спортивная | штук | на обучающег | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ося | | | | | | | | |
| 16. | Сумка чехол для транспортировки колес трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17. | Сумка чехол для транспортировки трековой коляски | штук/ комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Тайсы легкоатлетические короткие | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 19. | Топик женский | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 20. | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 21. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 22. | Футболка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 23. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | | 11 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### 6.3. Сетевая форма реализации программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы, применяется сетевая форма взаимодействия с использованием сторонних организаций, осуществляющих образовательн ую деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

Использование сетевой формы взаимодействия на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной организацией и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и или направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

### 6.4. Иные условия реализации программы

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

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку


1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Бордукова Л.А. Повышение работоспособности пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных функциональных особенностей // Адаптивная физическая культура. 2014. № 4 (60). С.47-49
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981. 193 с.
4. Ворошин И.Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: дис. … док.пед.наук: 13.00.04 НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2018. 386 с.
5. Ворошин И.Н. Система спортивной подготовки в паралимпийских дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ода // Санкт-Петербург.: СПбНИИФК, 2019. 200 с.
6. Евсеев С.П. Основные тенденции развития адаптивного спорта в международном олимпийском движении // Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. С.253-288
7. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Малышев А.И. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. М.: Советский спорт, 2010. С.300
8. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб: Питер, 2005. 411 с.
9. Коротков К.Г., Короткова А.К. Методики контроля психологического состояния и психологической поддержки в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев: методические рекомендации // СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2017. 64 с.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 340 с
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
12. Харре Д. Учение о тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1971. 328 с.
13. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 480 с
14. Bernard P.L., Mercier J. [et al.]. Influence of lesion level on the cardioventilatory adaptations in paraplegic wheelchair athletes during muscular exercise // Spinal Cord. 2000. N 38. P.16-25
15. Bhambhani Y. Physiology of wheelchair racing in athletes with spinal cord injury // Journal of sports medicine. 2002. V.32(1). P.23-51


**Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

| | |
|---|---|
| 1 | Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: www.ipc-athletics.org |
| 2 | Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: ww.cpisra.org |
| 3 | Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org |
| 4 | Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es |
| 5 | Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com |
| 6 | Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org |

| | |
|---|---|
| 7 | Минспорттуризм России: http://mistm.gov.ru |
| 8 | Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru |
| 9 | РУСАДА: www.rusada.ru |

Приложение 1

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

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 50-55 | 35-48 | 30-44 | 20-30 |
| 2. | Специальная физическая подготовка(%) | 18-30 | 24-36 | 28-45 | 30-50 |
| 3. | Техническая подготовка(%) | 10-14 | 15-18 | 18-24 | 20-35 |
| 4. | Тактическая подготовка(%) | 0-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| 5. | Психологическая подготовка(%) | 2-4 | 4-6 | 4-8 | 8-12 |
| 6. | Теоретическая подготовка(%) | 1-2 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-4 | 1-5 | 3-8 | 5-10 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика(%) | - | 0-4 | 0-6 | 0-8 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%) | 0-2 | 1-4 | 2-5 | 4-8 |

Приложение 2

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых** | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **предусмотрено:**<br><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br><br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости засвой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- … | |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- … | В течение года |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | … | … |

Приложение 3

**План антидопинговых мероприятий**

| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственный за проведение мероприятия** | **Сроки проведения** |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки* | 1.Веселыестарты | «Честнаяигра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза вгод |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценностиспорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| | 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА | По назначению |
| | 5. Онлайн обучение насайте РУСАДА[1] | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза вгод |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренераи родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | **Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА** | По назначению |
| | 4.Семинардля спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | **Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА** | 1-2 раза в год |
| | 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства** | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС» | **Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА** | 1-2 раза в год |

* Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение 4

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | культурой и спортом | | | |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро- | **Всего на учебно-тренировочном** | **≈ 600/960** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| вочный этап (этап спортивной специализа-ции) | **этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | техники вида спорта | | | |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | / недотренированность | | | |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |