

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 10 пгт. Новомихайловский  
Туапсинского муниципального округа

**СОГЛАСОВАНО**

Решение педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 10  
пгт. Новомихайловский  
протокол № 5  
от «10» апреля 2025 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО СШ № 10  
пгт. Новомихайловский



Н.Б. Томилина  
№ 30/1 от «10» апреля 2025 года

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта**

**«Спорт лиц с поражением ОДА  
(дисциплина - легкая атлетика)»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084, зарегистрировано в Минюсте России 20 декабря 2022 № 71704 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 13.03.2024 № 271"

Срок реализации: - 4 года

пгт. Новомихайловский  
2025

## Содержание

<b>1. Общие положения</b>	3
1.1 Назначение дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	3
1.2. Цель Программы	4
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	5
2.2. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.3. Объем программы.	12
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.	18
2.6. Календарный план воспитательной работы.	19
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	23
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.	26
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	29
<b>3. Система контроля</b>	30
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	33
<b>4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	45
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	45
4.2. Учебно-тематический план.	70
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	84
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.	84
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	86
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.	86
6.2. Кадровые условия реализации Программы.	93
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.	95

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

### **1. Общие положения**

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спорт лиц с поражением ОДА с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28.11.2022 года № 1084 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон Об образовании»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 13.03.2024 № 271
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238).

Программа обеспечивает обучающимся с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и

обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья юных спортсменов, повышение функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

МБУ ДО СШ № 10 пгт. Новомихайловский Туапсинского муниципального округа осуществляет обучение по виду спорта по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина - легкая атлетика) на этапе начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства. Срок действия Программы – 4 года.

**1.2.** 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, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов с поражением ОДА.

**Планируемые результаты реализации Программы** представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

-овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

-овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

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

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов спортивной школы.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**2.1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «легкая атлетика») и составляет:

- на этапе начальной подготовки – не ограничивается;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается; - на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

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.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) переводятся лица не моложе 10 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе обучения.

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся лица не моложе 13 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1 (указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1

Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных

разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таким образом допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки третьего года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, без превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся указанного в таблице 1 (согласно требований приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634).

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

## **2.2. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Данная Программа имеет ряд отличительных особенностей:

- предусматривает распределение лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина легкая атлетика по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает распределение проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина легкая атлетика на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные классы;
- Программа рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов.

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивнофункциональная классификация основывается, прежде всего, на тех особенностях обучающегося, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, в потом уже на медицинских данных. Это делается с той

целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида «спорта лиц с поражением ОДА» проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду «спорта лиц с поражением ОДА», приведены в таблице № 2.

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" (приложение N 2 к ФССП)

Таблица 2

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в соревнованиях	1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы ("b730"):	Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3".

		<p>травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>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.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский</p>	<p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F34 - 36", "T54", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62".</p>

	<p>опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
--	--	--	--

III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост ("s730.343", "S750.343", "S760.349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений</p>	<p>Конный спорт: "Grade5".</p> <p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64".</p>
-----	---	--	---

		соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T/F34 - 36", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62", "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3" - спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 3 к ФССП).**

Спортивная подготовка - это многолетний круглогодичный процесс, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки легкоатлетов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указывается порядковый номер занятия, основные задачи, краткое содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"						
Количество часов в неделю	4,5 - 7	8 - 9	10 - 14	14 - 16	18 - 20	20 - 22
Общее количество часов в год	234 - 364	416 - 468	520 - 728	728 - 832	936 - 1040	1040 - 1144

**2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:** учебно-тренировочные занятия групповые; индивидуальные тренировочные занятия; теоретические занятия; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; медицинское тестирование и контроль; самостоятельная работа обучающихся; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе спортивного совершенствования); аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика) осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебнотренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебнотренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий не должна превышать 45 минут, продолжительность перерыва между занятиями должна составлять не менее 10 минут и не должна превышать:

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

В том числе допускается возможность спаренных занятий.

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

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности 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;
  - в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В МБУ ДО СШ № 10 пгт. Новомихайловский Туапсинского муниципального округа при осуществлении спортивной подготовки, при проведении тренировочных мероприятий в обязательном порядке:

- утверждаются персональные списки спортсменов и других участников тренировочных мероприятий;
- рассматриваются и утверждаются планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывается качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекается педагогический состав и другие специалисты;
- утверждаются сметы расходов на проведение тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами

организации, нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществляется контроль проведения тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования; - учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 4.

Таблица 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

N	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)	Этап совершенствования спортивного

			спортивной специализации)	мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение N 5 к ФССП)

Таблица 5

### Минимальный объем соревновательной деятельности

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

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

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные** и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

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

1. Соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
2. Уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта лёгкая атлетика;
3. Выполнение плана спортивной подготовки;
4. Прохождение предварительного соревновательного отбора;
5. Динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
6. Соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

иные виды (формы) обучения.

**2.5.** Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ([приложение N 6](#) к ФССП).

Таблица 6

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 55	35 - 48	30 - 44
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 30	24 - 36	28 - 45
3.	Техническая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	18 - 24
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3
5.	Психологическая подготовка (%)	2 - 4	4 - 6	4 - 8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 4	1 - 5	3 - 8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0 - 4	0 - 6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 5

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.

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 10 пгт. Новомихайловский Туапсинского муниципального округа, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спорт. специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах в год.

Таблица 7

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4

1.	Общая физическая подготовка	164	216	202	218	322
2.	Специальная физическая подготовка	66	92	146	233	313
3.	Техническая подготовка	40	58	95	159	230
4.	Тактическая подготовка	6	8	11	15	21
5.	Психологическая подготовка	12	16	20	35	52
6.	Теоретическая подготовка	6	6	10	15	20
7.	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	22	42
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	15	20
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	16	16	20
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040

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

**2.6.** Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года).

Таблица 8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		

1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по</li> </ul>	В течение года
		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	

2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края 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: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных баскетболистов.	В течение года
<b>5.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы; дискуссии; социальные сети и чаты.	В течение года
<b>6.</b>	<b>Сотрудничество с общеобразовательными школами</b>		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение года

Цель воспитательной работы: формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

- 1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- 2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми обучающимися, обсуждение кинофильмов, книг;
- 3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными обучающимися, второй — с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у обучающихся воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность обучающегося и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям греблей, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных обучающихся принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся

сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	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 обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Получение соответствующих сертификатов	Обучающийся с 7 лет, тренер-педагог	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a>	Получение соответствующих сертификатов	Обучающийся с 7 лет, тренер-педагог	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	тренер-преподаватель	1 раз в год

		антидопинговой культуры»		
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Получение соответствующих сертификатов	Обучающийся с 7 лет, тренер-педагог	1 раз в год
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 10

### Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного слалом. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории	

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. 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 обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### *Содержание теоретических разделов по предметной области*

Таблица 11

#### Для групп ТЭ

Краткая характеристика техники адаптивной легкой атлетики
Правила соревнований по легкой атлетики лиц с ПОДА
Правила поведения на беговой дорожке, профилактика травматизма
Режим дня и питание спортсменов-инвалидов

#### Для групп ССМ

Влияние физических упражнений на организм человека
Гигиена физических упражнений, самоконтроль при занятиях спортом
Правила поведения в бассейне, профилактика травматизма
Спортивный инвентарь и оборудование, экипировка
Основы методики тренировки спортсменов – инвалидов, техника стартов и поворотов, эстафет.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на стадионе.
Теоретические знания о технике и соревновательной тактике легкой атлетики лиц с ПОДА.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебнопедагогические наблюдения.

**Углубленные медицинские обследования** проводятся 1 раз в год по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения. Формой УМО является диспансеризация.

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом; - выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья. Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований 1 раз в 6 месяцев в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

**Этапные (периодические) медицинские обследования** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

**Текущие медицинские обследования** проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

**Дополнительные осмотры** проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

### **План медицинских мероприятий**

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

### 3. Система контроля

**3.1.** Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, 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:

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы);

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2.** 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Оценочная система – баллы:

0 балл – «не сдан» - невыполнение минимальных показателей ОФП И СФП

1 балл - «сдан» - выполнение минимальных показателей ОФП И СФП

Таблица 13

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

N 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)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	

3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (I функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	кол-во раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг	кол-во раз	не менее	

	вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)		1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	кол-во раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (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)	кол-во раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во 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 на 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)	кол-во раз	не менее	
			5	
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во 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 максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 30 м	с	не более	

			7,0
4.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
			1
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	кол-во раз	не менее
			1

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной 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»**

N 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)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0

2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 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 на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 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 на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	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)				

1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 20 кг	количество о раз	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 10 кг	количество о раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество о раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество о раз	-	максимальное
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество о раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество о раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество о раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество о раз	не менее	
			9	8
			1	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной**

**квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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 максимальн ое расстояние	-
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максималь ное расстояни е
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, 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 максимальн ое расстояние	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед	м	-	на максимально

	двумя руками от груди весом 2 кг			е расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 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
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
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 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 на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 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 на 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 на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.	Бег на 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 на 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 о раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество о 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 о раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество о раз	максимальное	
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество о раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество о 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 о раз	максимальное	
2.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество о 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 о раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 45 кг	количество о раз	максимальное	-
5.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 35 кг	количество о 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
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
7.	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
			1	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

	атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	
--	---	--

Сокращения, используемые в таблицах 11-13: "И.П." - исходное положение;

***Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).***

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты:

**Сгибание-разгибание рук из упора лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

*Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.*

**Прыжок в длину с места** (для оценки скоростно-силовых способностей).

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу,

чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание. начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии. Ошибки:

1) запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

*Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) за прыжок.*

**Жим штанги двумя руками из положения лежа** (для оценки силовых способностей).

Выполняется лежа на спине на горизонтальной скамье. Исходное положение - штанга удерживается строго на вытянутых руках. Опускание происходит до касания груди, и затем гриф (после небольшой паузы) снова выжимается на вытянутые руки. Ошибки:

неправильный хват;

при выполнении упражнения таз от скамьи отрываться не должен, поясницу вверх не прогибать.

Критерием оценки служит максимальное количество правильно выполненных повторений.

### **Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (до года/свыше года)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях легкой атлетикой. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Правила соревнований.

Учебно-тренировочный этап

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие легкой атлетики в СССР, РФ, регионах, родном городе.
2. Краткий обзор истории и развития легкой атлетики.
3. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
4. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
5. Общие сведения о строении организма человека. Анализаторы. Сердечно - сосудистая система.
6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка легкоатлета.
7. Этика поведения спортсмена. Судейский аппарат.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.
2. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.
3. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.
4. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.
5. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.
6. Правила соревнований. Форма легкоатлета. Жесты судей. Правила определения победителя.
7. Возрастные критерии. Единая Всероссийская спортивная классификация.

### **4. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

**4.1.** Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Специалистами выделяются следующие виды подготовки спортсменов на всех этапах подготовки: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТП) тактическая подготовка, психологическая подготовка.

#### **Теоретическая подготовка.**

Цель теоретической подготовки - овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту

форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по освоению техники и начальной тренировке по легкой атлетике, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Ниже предложено примерное содержание плана теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки.

### **Содержание теоретической подготовки для групп начального этапа**

**Тема 1.** Развитие адаптивной легкой атлетики в России и за рубежом. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики как вида спорта. Российские спортсмены - герои Паралимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

**Тема 2.** Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже. Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях легкой атлетикой.

**Тема 3.** Правила, организация и проведения соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике различных дисциплин легкой атлетики.

**Тема 4.** Гигиена физических упражнений. Личная гигиена юного легкоатлета, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий легкой атлетики на организм занимающихся.

**Тема 5.** Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий

легкой атлетикой. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

**Тема 6.** Техника и терминология легкой атлетики. Краткая характеристика техники спортивных дисциплин в легкой атлетике. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

### **Содержание теоретической подготовки для групп тренировочного этапа и совершенствования спортивного мастерства**

**Тема 1.** Развитие адаптивной легкой атлетики в России и за рубежом История зарождения легкой атлетики как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования легкоатлетов. Система международных и российских соревнований по легкой атлетике. Достижения сильнейших российских и зарубежных паралимпийцев.

**Тема 2.** Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям адаптивной легкой атлетикой в спортивном зале. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях легкой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви легкоатлета. Личная гигиена юного легкоатлета. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности легкоатлета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

**Тема 4.** Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям легкой атлетикой. 42 Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий в спортивном зале и на стадионе. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Меры обеспечения безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Тема 5.** Техника адаптивной легкой атлетики. Понятие о современной технике адаптивных дисциплин легкой атлетики. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления воздуха при беге, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений рук бегуна, прыгуна, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника отдельных

дисциплин в легкой атлетике. Рациональные варианты старта и финиша, разбега -при прыжках, фаз отталкивания, полёта и приземления и др.

**Тема 6.** Основы методики тренировки Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки легкоатлета: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль развития физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных легкоатлетов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

**Тема 7.** Морально-волевая и интеллектуальная подготовка Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Задачи легкоатлетов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного легкоатлета. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств легкоатлета. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве дистанции, темпа и т.п.

**Тема 8.** Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике Виды и программа соревнований по легкой атлетике для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение техники прыжка различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

**Тема 9.** Спортивный инвентарь и оборудование Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Тема 10.** Федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике. Общие положения стандартов спортивной подготовки. Нормативные требования к физической подготовке и спортивным результатам.

**Тема 11.** Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Общие положения. Необходимость соблюдения антидопинговых правил в тренировочном и соревновательном процессах. Ответственность за несоблюдение антидопинговых правил. Зачеты по теоретической

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

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся 44 более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах. В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей - в соревновательном.

Развитие выносливости.

Выносливость - способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности способность противостоять

утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Развитие быстроты.

Быстрота- способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности.

Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения. Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетом легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (максимальная частота движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость-это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости.

Ловкость-способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.

2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувьрки и др.

3. Подвижные игры и спортивные игры.

4. Эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

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

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

**Специальная выносливость** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скоростным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;

- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набиванием мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т. п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров.

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника - это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

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 легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой - сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером-преподавателем.

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.

### **Спортивные и подвижные игры при занятиях легкой атлетикой с лицами с ПОДА**

Использование спортивных игр в процессе спортивной подготовки на всех этапах подготовки детей с дефектами конечностей направлено на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей, развитие координационных, силовых и скоростных способностей, сенсорных и психодинамических качеств, формирование активного стремления к общению и социализации, оптимизации эмоционального

состояния. Спортивные игры отличаются многосторонностью воздействия на психофизическое состояние детей и способствуют ускорению процесса их адаптации.

Возможности спортивных игр способствуют решению различных задач двигательной реабилитации детей-инвалидов, в том числе, психологического аспекта:

- уменьшение личностной тревожности, снижение психоэмоционального напряжения;

- формирование независимости и уверенности в собственных силах; - удовлетворение потребностей в двигательной активности, получение удовольствия от занятий;

- стимулирование проявления творческих способностей;

- совершенствование морально-волевых, интеллектуальных и мотивационных основ личности;

биологического аспекта:

- повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма;

- расширение диапазона двигательной активности;

- развитие координационных, физических способностей: силовых, скоростных ловкости, выносливости;

- развитие сенсорных и психодинамических качеств;

- повышение функциональных систем организма;

- профилактика вторичных нарушений опорно-двигательного аппарата;

социального аспекта:

- формирование активной жизненной позиции;

- уменьшение выраженности идентификации с ролью инвалида и чувства физической неадекватности;

- формирование потребности в двигательной активности;

- формирование навыков социального взаимодействия;

- расширение круга общения, восполнение дефицита эмоциональных отношений;

- уменьшение склонности к проявлению агрессии в открытом поведении.

Дети с поражением опорно-двигательного аппарата могут принимать участие в спортивных играх, как с использованием протезов, так и без них. К спортивным играм, где двигательная активность обусловлена применением технических приспособлений и средств протезной техники, относятся волейбол, хоккей на протезах и на санях с коньками, а также бадминтон, гольф, бильярд, бейсбол. В коляске дети могут играть в баскетбол, настольный теннис, большой теннис, бадминтон, гандбол, бильярд. Кроме перечисленных игр могут быть организованы волейбол сидя, бадминтон сидя и футбол на костылях.

Участие детей с односторонними дефектами верхних конечностей в таких играх, как большой теннис, бадминтон, настольный теннис, футбол, может проходить без протезов верхних конечностей, так как они позволяют использовать сохраненные функции. Во время игр обращается внимание на точность и правильность выполнения движений, их разнообразие, активное участие усеченной конечности в процессе выполнения двигательных действий в различных исходных положениях. Дети с дефектами верхних конечностей при использовании протеза и специальных технических приспособлений, также могут принимать участие в спортивных играх. Специальные приспособления обеспечивают удержание спортивных снарядов,

например, теннисной ракетки, ракетки для бадминтона, хоккейной клюшки и др. Эти приспособления имеют достаточно простую конструкцию, легки, удобны в эксплуатации. Они состоят из приемной гильзы, выполненной индивидуально, к которой жестко или разъёмно крепятся соответствующие спортивные снаряды. В целом наличие специальных приспособлений, технических средств и протезной техники для занятий спортивными играми значительно расширяют двигательные возможности детей-инвалидов.

Наименьшие возможности для участия в спортивных играх имеются у детей с двусторонними дефектами верхних и нижних конечностей без использования технических приспособлений.

Этим детям может быть рекомендовано участие в спортивных играх по упрощенным правилам. Например, после ампутации обеих нижних конечностей волейбол и бадминтон проводятся в условиях упрощения внешней среды в положении сидя на полу или гимнастическом ковре. Бадминтон проводится в виде одиночной или парной игры. Наиболее оптимальная высота сетки 1 м. Нужно отметить, что детям доступно выполнение практически всех технических элементов бадминтона.

Волейбол проводится в группах от четырех до восьми человек. Формируются две примерно равные по силам команды на основе учета уровня ампутационного дефекта, сохранных двигательных функций, технической подготовленности и физических возможностей.

Среди основных элементов техники выполняются верхняя прямая и верхняя боковая подачи, прием мяча снизу, верхняя передача мяча, прямой нападающий удар. Правила игры могут быть упрощены. Выполнение 50 подач осуществляется с расстояния 3—3,5 м. Допускается уменьшение этого расстояния в зависимости от уровня ампутационного дефекта и физических возможностей занимающихся. Игра состоит из трех партий, каждая продолжается до счета 15 по системе матч-бол.

Подвижные игры для детей с дефектами верхних конечностей условно можно разделить на две группы.

В первую группу входят игры, содержание которых предусматривает участие одной или обеих верхних конечностей в осуществлении движений. В основном это подвижные игры с различными предметами, например, с мячом или летающей тарелкой. В этих играх могут принимать участие дети с врожденным недоразвитием конечности или после ампутации кисти и предплечья, с использованием протезов или без них.

Вторая группа объединяет подвижные игры, направленные на использование сохранных функций, в частности функций нижних конечностей. Это игры с ходьбой, с бегом, прыжками, перелезанием, игры с элементами футбола и другие, где содержание не требует участия верхних конечностей для решения поставленных задач тренировочного занятия.

Подвижные игры для детей с врожденными или ампутационными дефектами нижних конечностей, также разделяются на две группы. Игры для детей с дефектами голени или бедра могут проводиться с использованием костылей; с дефектами голени, бедер, или бедра и голени — в упрощенных условиях сидя на полу, на гимнастическом ковре.

В приложении № 3 представлены примерные подвижные игры, критерием отбора которых являлась возможность сопряженного решения образовательных и коррекционно-развивающих задач. Так, игра «Защита укрепления» показывает, как в процессе игровой деятельности можно одновременно решать задачи обучения пользованию протезноортопедическими изделиями, развития координационных способностей, психодинамических и сенсорных качеств, формированию навыков коллективного взаимодействия.

Игры «Передал — садись» для детей с дефектами верхних конечностей и «Попади в мяч» для детей с дефектами нижних конечностей основаны на использовании сохранных функций и показывают возможность расширения диапазона двигательной активности.

Наиболее сложным при проведении подвижных игр с детьми, с поражением ОДА, представляется решение задач коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Это объясняется тем, что лишь единичные игры, например, «Мостик и кошка» включают упражнения подобной направленности. Тем не менее, тренер-преподаватель может разработать игру самостоятельно или изменить ее содержание, используя в рамках традиционных правил специально подобранные упражнения. Например, игра «Перемена мест» приобретает коррекционную направленность, если в ее содержание включить упражнения, оказывающие специфическое воздействие в зависимости от особенностей нарушения осанки в положении сидя, лежа на животе или спине.

### **Тактическая подготовка**

Тренировочные занятия с тактической направленностью решают задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Основная задача тактического совершенствования легкоатлетов — это разработка и реализация такого варианта распределения сил на соревновании, который приводил бы к наиболее полному использованию функционального и технического потенциала. В числе частных задач, которые нужно решать легкоатлету в процессе тактической подготовки:

- изучение сущности и основных особенностей соревнований в легкой атлетике их программы, факторов, обуславливающих уровень спортивных результатов;
- усвоение общих положений спортивной тактики, а также основных вариантов тактики преодоления разных соревновательных дистанций;
- изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими легкоатлетами мира;
- изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности;
- изучение мест проведения предстоящих соревнований, их климатических особенностей, состояния и оборудования спортивных баз и др.;
- разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также собственным уровнем физической, технической и психической подготовленности;
- практическое совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях;

- реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Источники знаний спортсменов в области тактики многообразны: беседы, лекции, специальная литература, наблюдения за выступлениями в соревнованиях высококвалифицированных спортсменов, специальные кинофильмы, видеозаписи соревнований, кинокольцовки, протоколы соревнований с графиками преодоления соревновательных дистанций ведущими спортсменами, практические задания по тактической подготовке и их анализ и др.

**Основное средство совершенствования тактики** — многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле эффективности двигательных действий, в ходе которого учитываются скорость и время преодоления отрезков и дистанций, темп и ритм движений, шаг, характер и величина развиваемых усилий и т. д.

В процессе тактической подготовки легкоатлетов теоретические разделы логично переплетаются с практическими так, чтобы ознакомление с теми или иными вопросами теории предшествовало практическому решению тактических задач.

Тактическое мастерство легкоатлета тесно связано с его технической, физической и психической подготовленностью, которые определяют схему его тактических действий.

Тактика — совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели или, по-другому, — искусство ведения спортивной борьбы.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности легкоатлетов и содержит разнообразные задания, как правило, например, бега со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты бега по дистанции:

- относительно равномерное пробегание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке легкоатлета, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

### **Содержание воспитательной работы**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее,

прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными легкоатлетами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих воспитанников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера-преподавателя, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения легкоатлетов к тренировочным занятиям необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по легкой атлетике, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного

выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход легкоатлетов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и спортсменам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого воспитанника и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия легкоатлет должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к занятиям легкой атлетикой и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших легкоатлетов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого спортсмена. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона

(результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления на соревнованиях и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции, совершения попытки. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### **Психологическая подготовка.**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе совершенствования спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств легкоатлета происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

На тренировочном этапе основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие моральноволевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Следует отметить, что любая тренировка в какой-то мере имеет психологическую направленность и психологическое воздействие, несмотря на то, что многие черты личности являются врожденными.

Психический потенциал спортсменов формируется в процессе регулярных тренировок и соревнований. При выполнении любых тренировочных заданий необходимо обращать внимание на сознательное отношение легкоатлетов к выполнению упражнений, требовать устойчивости волевого усилия на длинных дистанциях и максимальной мобилизации при пробегании коротких отрезков. Наиболее мощным средством повышения психической работоспособности являются соревновательные старты в условиях жесткой конкуренции.

Целенаправленная организация и искусственно созданная и управляемая тренером-преподавателем ситуация в процессе спортивной тренировки оказывают действенное психологическое воздействие на спортсмена. Как правило, это в первую очередь касается волевых качеств.

К волевым качествам относятся: выдержка в конфликтных ситуациях, находчивость в неожиданных и сложных ситуациях, требовательность к себе и другим, целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, терпеливость и стойкость к физическим и эмоциональным нагрузкам.

Все указанные качества воспитываются в процессе спортивной тренировки и неразрывно связаны со всеми ее направлениями.

Воспитание волевых качеств происходит на основе строгого выполнения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок тренера-преподавателя, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применения соревновательного метода. Для воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений — выполнение упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается).

Для повышения надежности навыков, воспитания уверенности — тренировка в среднегорье, бег с тормозными устройствами, прыжки с утяжелителями или сопротивлением.

Для воспитания стойкости и самообладания — например, тренировка при большом количестве бегунов на одной дорожке, соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах.

Для воспитания так называемых бойцовских качеств, воли к победе — обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях, соревнование бегуна с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу.

Роль психического фактора особенно велика при работе, связанной с максимальной мобилизацией анаэробных возможностей, когда необходимо поддерживать высокую интенсивность и эффективность движений в условиях нарастающего кислородного долга.

### **Инструкторская и судейская практика**

Воспитанники тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники отдельных дисциплин легкой атлетики, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируются объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой бывает полезен активный отдых (компенсаторные упражнения), которые ускоряют процессы восстановления и снижают нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке легкоатлетов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторные упражнения»

- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми, по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональную организацию режима дня.

### **Психологические средства**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировки;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушную (сауну) и парную бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапию; гипероксию.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И, наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались

основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000). Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах Г.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

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

### **Планы профилактических мероприятий в сфере антидопинга**

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

#### **Всемирный антидопинговый кодекс**

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом «спорте». Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

#### **Запрещенный список**

Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие вещества и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка если спортсмен не знает точно, какие вещества входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных веществ. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме веществ, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди веществ, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится ли запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга.

Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена. Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

#### Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее, спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов: 1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;

А) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнования.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВЛДЛ о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВЛДЛ подтверждает решение антидопинговой организации или

международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

#### Программы допингового контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящие в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

#### Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны- организаторки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

#### Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

#### Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Некоторые особенности тестирования спортсменов:

Несовершеннолетние спортсмены могут по собственной просьбе в течение всего процесса сбора пробы быть в сопровождении своего представителя, даже в туалете. Однако представитель не может наблюдать за самой процедурой сдачи пробы мочи.

Спортсмены с ограниченными двигательными возможностями

Эти спортсмены вправе попросить представителя антидопинговой службы оказать помощь в поддержании оборудования, разделении пробы и заполнении формуляра. Спортсмены с церебральным параличом или серьезными нарушениями координации могут использовать большую по размеру емкость для сдачи пробы.

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение. Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер-преподаватель и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в плавании;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, -

в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

### **Структура и содержание практических занятий**

Основной структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых — закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В вводно-подготовительной части занятия осуществляются организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. Четко проведенное начало занятия концентрирует внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке на выполнение программы возникает так называемое предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует его подготовке к предстоящей работе. Применение в этой части занятия хорошей разминки оптимизирует подготовку спортсмена к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая содействует активизации важнейших функциональных систем: центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативных систем. Вторая часть разминки направлена на обеспечение оптимального состояния центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, определяющих эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций. Подбор упражнений и их соотношение зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

В основной части занятия, собственно, и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и т.д. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем средств, величины нагрузки. Подбор упражнений и их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Поэтому далее будут рассмотрены вопросы, связанные прежде всего с построением именно этой части занятия.

В заключительной части занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние по возможности близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Нагрузка в тренировочных занятиях. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является

величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Величина нагрузки влияет и на характер восстановительных процессов: после незначительных нагрузок они протекают в течение десятков минут или нескольких часов, большие нагрузки могут вызвать длительный период последствий, достигающий нескольких суток.

Направленность занятий обуславливается подбором и методикой применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений. При подготовке легкоатлетов используются занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности, которые проводятся в спортивном и тренажёрном зале. Программа занятий избирательной направленности планируется так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение максимальной силы), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

Занятия избирательной направленности. В практике находят широкое применение занятия, способствующие преимущественному развитию различных сторон подготовленности легкоатлетов: скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др. Совершенствование экономичности работы, повышение эффективности использования функциональных возможностей важнейших систем в соревновательной деятельности, психической устойчивости к ощущениям утомления обычно осуществляется параллельно с развитием других качеств с использованием отдельных специфических приемов. Это же можно сказать о совершенствовании спортивной техники.

Занятия комплексной направленности можно разделить на две группы: с последовательным и с параллельным решением задач. К первой группе относятся занятия в спортивном зале (манеже), в которых последовательно применяются упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и максимальной силы; максимальной силы и силовой выносливости т.д. Занятия этой группы проводимые в спортивном зале, могут быть направлены на повышение: скоростных возможностей, выносливости при работе анаэробного и аэробного характера; скоростно-силовых возможностей и выносливости при работе аэробного характера; выносливости при работе смешанного характера и т.д.

При планировании комплексных занятий целесообразно в первой части предусмотреть развитие скоростных качеств, максимальной силы, а во второй — развитие выносливости. Если, например, в одном занятии ставится задача повышения скоростных возможностей и развития различных видов выносливости, то последовательность распределения средств должна быть такой: сначала применяются средства скоростной направленности, затем соответственно средства, повышающие гликолитическую и аэробную производительность, поскольку работа по повышению скоростных возможностей требует силовых затрат, тонкой нервно-мышечной координации и напряженного внимания к характеру динамических и кинематических движений. Обеспечить это, естественно, можно лишь в начале занятия, когда

спортсмен находится в состоянии устойчивой работоспособности. В дальнейшем, по мере нарастания утомления, следует переходить к упражнениям способствующим развитию выносливости. В этом случае дальнейшая работа выполняется при прогрессирующих изменениях в состоянии различных функциональных систем, в условиях компенсированного, а затем и явного утомления, что создает хорошие предпосылки для развития различных видов выносливости.

Указанная выше последовательность распределения средств не является единственно возможной. Многими ведущими специалистами успешно применены иные сочетания средств в занятиях комплексной направленности.

Вопрос о соотношении средств в занятиях должен решаться в каждом конкретном случае с учетом их характера и последовательности применения, функционального состояния, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей спортсменов, этапа и периода их подготовки и т.д.

На общеподготовительном этапе подготовительного периода в комплексных занятиях значительное место часто занимают средства, направленные на повышение уровня выносливости при работе аэробного характера (до 60 — 70 % общего "полезного" объема в метрах). В дальнейшем, с ростом тренированности, это соотношение может изменяться в пользу средств, повышающих скоростные возможности и специальную выносливость. Если спринтерские упражнения применяются в первой части занятия непосредственно после разминки, на них может затрачиваться до 40 — 50% времени. Когда скоростные упражнения планируются в конце занятий, их объем не должен быть большим — обычно не более 10—15% общего времени.

При сочетании средств различной направленности в комплексных занятиях следует учитывать взаимодействие упражнений. Оно может быть положительным, при этом очередная нагрузка усиливает сдвиги, вызванные предыдущей; нейтральным — очередная нагрузка существенно не изменяет характера и величины ответных реакций; отрицательным — нагрузка уменьшает сдвиги, вызванные предыдущим воздействием. Например, эффект упражнений гликолитической анаэробной направленности заметно усиливается, если им предшествует алактатная анаэробная работа и существенно снижается после длительной аэробной нагрузки.

Применение в занятиях упражнений на гибкость перед упражнениями силового характера обеспечивает эффективное развитие гибкости и положительно сказывается на процессе силовой подготовки. Если же упражнения, направленные на развитие силовых качеств и гибкости, чередуются, это оказывается эффективным для силовой подготовки, но одновременно сводит к минимуму эффективность работы по повышению подвижности в суставах.

Вторая группа занятий комплексной направленности обычно предполагает параллельное повышение скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера и выносливости при работе анаэробного и аэробного характера. В занятиях может быть обеспечено параллельное развитие максимальной силы или силовой выносливости и подвижности в суставах. Занятия комплексной направленности с параллельным решением задач в основном применяются в базовых мезоциклах, т.е. в период так называемой фундаментальной подготовки. Целесообразность этих занятий объясняется большим суммарным объемом работы,

который можно выполнить с помощью средств, составляющих их программы, относительной широтой воздействия и соответствием задач, стоящим перед спортсменами, их возможностям на данном этапе подготовки. При построении комплексных занятий этого типа вполне правомерно использовать все рекомендации, приведенные для занятий избирательной направленности.

Для этапов начального и тренировочного этапа (до 2 лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на коррекцию существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 16

Учебно-тематический план				
№ п/п	Программный материал	Кол-во часов по этапам обучения		Форма аттестации/контроля
		до года	свыше года	
<b>Для этапа начальной подготовки (I функциональная группа)</b>				
1.	Общая физическая подготовка	80	106	сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.				
2.	Специально-физическая подготовка	48	62	сдача КПН (СФП)
Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; специальная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Изучение бега с низкого и высокого старта. Упражнения для изучения техники бега и совершенствование техники; имитационные упражнения. Подвижные игры				
3.	Техническая подготовка	93	125	сдача КПН (СФП)
Упражнения для изучения техники бега и совершенствование: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники бега, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.				
4.	Психологическая подготовка	2	4	

Психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.				
5.	Теоретическая подготовка	9	6	Теоретическая подготовка зачет/незачет
Техника безопасности при занятиях спортом; основы гигиены и здорового образа жизни; сведения о строении и функциях организма; влияние физических упражнений на организм человека; правила, организация и проведение соревнований легкой атлетике; развитие легкой атлетике в России и за рубежом				
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	Стабильность результатов
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН
Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминнопитательные напитки с растворенным в них кислородом.				
<b>Для этапа начальной подготовки (II функциональная группа)</b>				
1.	Общая физическая подготовка	87	115	сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.				
2.	Специально-физическая подготовка	47	62	сдача КПН (СФП)
Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; специальная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Изучение бега с низкого и высокого старта. Упражнения для изучения техники бега и совершенствование техники; имитационные упражнения. Подвижные игры.				
3.	Техническая подготовка	75	100	сдача КПН (СФП)

Упражнения для изучения техники бега и совершенствование: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники бега, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.				
4.	Психологическая подготовка	7	7	
Психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.				
5.	Теоретическая подготовка	14	19	Теоретическая подготовка зачет/незачет
Техника безопасности при занятиях спортом; основы гигиены и здорового образа жизни; сведения о строении и функциях организма; -влияние физических упражнений на организм человека; техника стартов; правила, организация и проведение соревнований; развитие легкой атлетики в России и за рубежом				
6.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	Стабильность результатов
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН
Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминнопитательные напитки с растворенным в них кислородом.				
<b>Для этапа начальной подготовки (III функциональная группа)</b>				
1.	Общая физическая подготовка	75	94	сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.				
2.	Специально-физическая подготовка	52	70	сдача КПН (ОФП)

<p>Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; Специальная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Подвижные игры.</p>				
3.	Техническая подготовка	87	115	сдача КПН (ОФП)
<p>Упражнения для изучения техники совершенствование ее: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p>				
4.	Тактическая подготовка	-	3	
<p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p>				
5.	Психологическая подготовка	7	9	
<p>Психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публице</p>				
6.	Теоретическая подготовка	7	12	Теоретическая подготовка зачет/незачет
<p>Техника безопасности при занятиях спортом; основы гигиены и здорового образа жизни; сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; техника стартов; соревнований; развитие легкой атлетики в России и за рубежом</p>				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	Стабильность результатов
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН
<p>Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминнопитательные напитки с растворенным в них кислородом.</p>				

<b>Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (I функциональная группа )</b>				
1.	Общая физическая подготовка	125	156	сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры				
2.	Специально-физическая подготовка	83	104	сдача КПН (ОФП)
Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Специальная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Подвижные игры.				
3.	Техническая подготовка	146	182	сдача КПН (ОФП)
Упражнения для совершенствования техники бега: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину, поиска индивидуальных особенностей техники.				
4.	Тактическая подготовка	13	16	
Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном беге (конкретная задача каждого).				
5.	Психологическая подготовка	8	10	
Психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.				
6.	Теоретическая подготовка	31	37	Теоретическая подготовка зачет/незачет

Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике; гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; строение и функции организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; техника спортивных способов бега, стартов и поворотов, передачи эстафеты; правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике; развитие легкой атлетике в России и за рубежом; основы методики тренировки; морально-волевая подготовка; спортивный инвентарь и оборудование; дневник спортсмена; врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	12	16	Стабильность результатов
8.	Инструкторская и судейская практика.	4	5	Присвоение судейских категорий "юный судья" и "судья по спорту"
Самостоятельное проведение разминки; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.				
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	8	10	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН
Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.				
<b>Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (II функциональная группа)</b>				
1.	Общая физическая подготовка	133	166	Сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.				
2.	Специально-физическая подготовка:	100	125	Сдача КПН (СФП)

<p>Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Специальная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Подвижные игры.</p>				
3.	Техническая подготовка.	116	146	Сдача КПН (СФП)
<p>Упражнения для совершенствования техники бега: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину, поиска индивидуальных особенностей техники.</p>				
4.	Тактическая подготовка:	9	11	
<p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном беге (конкретная задача каждого). с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p>				
5.	Психологическая подготовка.	17	21	
<p>психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>				
6.	Теоретическая подготовка:	21	26	Теоретическая подготовка зачет/незачет
<p>Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике; гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; строение и функции организма человека; -влияние физических упражнений на организм человека; техника выполнения специальных упражнений, стартов и поворотов, передачи эстафеты; правила, организация и проведение соревнований; развитие легкой атлетики в России и за рубежом; основы методики тренировки; морально-волевая подготовка; спортивный инвентарь и оборудование; дневник спортсмена; врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.</p>				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	8	10	Стабильность результатов

8.	Инструкторская и судейская практика.	4	5	Присвоение судейских категорий "юный судья" и "судья по спорту"
Самостоятельное проведение разминки; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.				
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	8	10	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН
Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.				
<b>Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (III функциональная группа)</b>				
1.	Общая физическая подготовка	87	109	сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.				
2.	Специально-физическая подготовка	87	109	сдача КПН (СФП)
Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Специальная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Подвижные игры.				
3.	Техническая подготовка.	141	177	сдача КПН (СФП)
Упражнения для совершенствования техники бега: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину, поиска индивидуальных особенностей техники.				

4.	Тактическая подготовка:	8	10	
Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном беге (конкретная задача каждого).				
5.	Психологическая подготовка.	21	26	
Психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.				
6.	Теоретическая подготовка:	25	31	Теоретическая подготовка зачет/незачет
Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; техника выполнения специальных упражнений, стартов и поворотов, передачи эстафеты; правила, организация и проведение соревнований; развитие легкой атлетики в России и за рубежом; основы методики тренировки; морально-волевая подготовка; спортивный инвентарь и оборудование; дневник спортсмена; врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	13	16	Стабильность результатов
8.	Инструкторская и судейская практика.	9	10	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
Самостоятельное проведение разминки; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.				
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	12	16	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнования м. КПН.

Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.				
<b>Для этапа совершенствования спортивного мастерства (I функциональная группа)</b>				
1.	Общая физическая подготовка (суша):	106	124	сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.				
2.	Специально-физическая подготовка:	162	189	Сдача КПН (СФП)
Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Специальная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Подвижные игры.				
3.	Техническая подготовка.	200	233	сдача КПН (СФП)
Упражнения для совершенствования техники бега: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину, поиска индивидуальных особенностей техники.				
4.	Тактическая подготовка:	25	29	
Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном беге (конкретная задача каждого).				
5.	Психологическая подготовка.	37	44	
Психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий				
6.	Теоретическая подготовка:	32	36	Теоретическая подготовка зачет/незач

				ет
Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике; гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; строение и функции организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; техника выполнения специальных упражнений, стартов и поворотов, передачи эстафеты; правила, организация и проведение соревнований; развитие легкой атлетики в России и за рубежом; основы методики тренировки; морально-волевая подготовка; спортивный инвентарь и оборудование; дневник спортсмена; врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	25	29	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	Инструкторская и судейская практика.	12	15	Присвоение судейских категорий «судья» и «судья по спорту».
Самостоятельное проведение разминки; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.				
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	25	29	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнования м. КПН
Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.				
<b>Для этапа совершенствования спортивного мастерства (II функциональная группа)</b>				
1.	Общая физическая подготовка:	144	167	Сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.				
2.	Специально-физическая подготовка:	168	196	Сдача КПН (СФП)

<p>Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыг Специальная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, учитывание подвижности в плечевых суставах, голеностопных о коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p>				
3.	Техническая подготовка.	169	197	Сдача КПН (СФП)
<p>Упражнения для совершенствования техники бега: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину, поиска индивидуальных особенностей техники.</p>				
4.	Тактическая подготовка:	19	22	
<p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с опре Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном беге (конкретная задача каждого). деленной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p>				
5.	Психологическая подготовка.	25	30	
<p>Психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>				
6.	Теоретическая подготовка:	24	29	Теоретическая подготовка зачет/незачет
<p>Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике; гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; строение и функции организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; техника выполнения специальных упражнений, стартов и поворотов, передачи эстафеты; правила, организация и проведение соревнований; развитие легкой атлетики в России и за рубежом; основы методики тренировки; морально-волевая подготовка; спортивный инвентарь и оборудование; дневник спортсмена; врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.</p>				
7.	Спортивные соревнования.	31	36	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов

Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.				
8.	Инструкторская и судейская практика.	19	22	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
Самостоятельное проведение разминки в зале; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.				
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	25	29	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и КПН
Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.				
<b>Для этапа совершенствования спортивного мастерства (III функциональная группа)</b>				
1.	Общая физическая подготовка (суша):	94	109	Сдача КПН (ОФП)
Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.				
2.	Специально-физическая подготовка:	181	211	Сдача КПН (СФП)
Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Специальная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Игры				
3.	Техническая подготовка.	193	226	сдача КПН (СФП)
Упражнения для совершенствования техники бега: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину, поиска индивидуальных				

особенностей техники.				
4.	Тактическая подготовка.	19	22	
Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном беге (конкретная задача каждого).				
5.	Психологическая подготовка.	37	44	
Психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.				
6.	Теоретическая подготовка:	31	36	Теоретическая подготовка зачет/незачет
Техника безопасности при проведении занятий; сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков правила, организация и проведение соревнований легкой атлетике; развитие легкой атлетики в России и за рубежом; влияние физических упражнений на организм спортсмена; морально-волевая подготовка; изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; Особенности развития двигательных качеств.				
7.	Спортивные соревнования.	19	22	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.				

8.	Инструкторская и судейская практика.	25	29	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
Самостоятельное проведение разминки; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.				
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	25	29	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнования м.КПН.
Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.				

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

**5.1.** 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), основаны на особенностях вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" и его спортивных дисциплин. 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 имеющих поражения ОДА.

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

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

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

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

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 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**

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие 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, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 16. Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 17.

Таблица 17

**Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2.	Барьер мягкий 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.	Велотрубка 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.	Гимнастическое кольцо	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.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
24.	Коврик гимнастический	штук	12
25.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
26.	Колесо переднее спицевое 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.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
38.	Круг для места метания диска	комплект	3
39.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4

40.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
41.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
42.	Мяч для метания 140 г	штук	20
43.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
44.	Мяч теннисный	штук	10
45.	Гаечные ключи	комплект	1
46.	Шестигранники	комплект	1
47.	Насос высокого давления	штук	2
48.	Насос для накачивания колес	штук	5
49.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
50.	Ограждение для метания диска	штук	3
51.	Палочка эстафетная	комплект	4
52.	Паращют тренировочный беговой	штук	2
53.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
54.	Перекладина гимнастическая	штук	1
55.	Перекладина низкая	штук	1
56.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
57.	Пистолет стартовый	штук	2
58.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
59.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
60.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
61.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	3
62.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
63.	Резина для перчаток (лист 30 x 40 см)	штук	10
64.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
65.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9

66.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
67.	Рулетка 10 м	штук	5
68.	Рулетка 20 м	штук	5
69.	Рулетка 50 м	штук	5
70.	Рулетка 100 м	штук	2
71.	Свисток	штук	1
72.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
73.	Сектор для толкания ядра	штук	1
74.	Секундомер	штук	6
75.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
76.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
77.	Скакалка гимнастическая	штук	5
78.	Скамейка гимнастическая	штук	6
79.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
80.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
81.	Станок для выполнения метаний	штук	4
82.	Стартовые колодки	штук	12
83.	Стенка гимнастическая	штук	2
84.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
85.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
86.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
87.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
88.	Технический фен	штук	1
89.	Тренажер "Машина Смита"	штук	1
90.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
91.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной	штук	2

	нагрузки в помещении		
92.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
93.	Указатель направления ветра	штук	4
94.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
95.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
96.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	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

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)									

96.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
97.	Булава для метаний (клуб)	штук		-	-	1	1	1	1
98.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук		-	-	4	1	4	1
99.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук		-	-	4	1	4	1
100.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук		-	-	2	1	2	1
101.	Диск для метания	штук		-	-	1	1	1	1
102.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук		-	-	1	1	2	1
103.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар		-	-	1	3	1	2
104.	Колесо переднее для трековой коляски	штук		-	-	1	3	1	2
105.	Коляска трековая	штук		-	-	1	3	1	2
106.	Копье	штук		-	-	1	1	1	1
107.	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект		-	-	1	3	1	3
108.	Шестигранники для трековой коляски	комплект	-	-	1	3	1	3	
109.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	-	-	1	3	1	3	
110.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	-	-	2	1	2	1	
111.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	-	-	2	1	2	1	
112.	Протез специализированный спортивный	комплект	1	3	1	2	1	2	

113.	Станок для метания сидя	штук	1	3	1	2	1	2
114.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	-	-	1	3	1	3
115.	Ядро	штук	-	-	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводит тренер-преподаватель, **укомплектованность педагогическими**, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП). В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательных организаций (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель.

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

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

**Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку**, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным **стандартом** "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным **стандартом** "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный

№ 54541), профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным **стандартом** "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным **стандартом** "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным **стандартом** "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным **стандартом** "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или 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).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации** в соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Модельный закон «О паралимпийском спорте» принят на тридцать первом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств – участников СНГ (постановление № 31-13 от 25 ноября 2008 года).

2. Приказ Минспорта России от 21.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3. Приказ Минспорта России от 27.01.2014 N 32 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2014 N 32011).

4. Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

#### Литературные источники

1. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М., 2005.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. - М., 2007. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.

4. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.

5. Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.

6. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001

7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.

#### **. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки**

1. Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: [www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/](http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/)

3. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)

4. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

5. Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

6. Европейский Паралимпийский Комитет: [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)

7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: [www.fpoda.ru](http://www.fpoda.ru)

8. Благотворительный фонд «Точка опоры»: <http://www.fondopora.ru> Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru>

9. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

10. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

11. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)
12. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>
13. Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта <http://kubanparalimp.ru>
14. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru>
15. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» <https://fcpsr.ru>.
16. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
17. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084, зарегистрировано в Минюсте России 20 декабря 2022 № 71704

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026