

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дворец Спорта»

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета  
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»  
Протокол № 1  
от «14» 07 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом  
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»  
319 от «14» 07 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
Разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,  
Утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
№ 1084 от 28.11.2022г.  
В соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с поражением ОДА».  
Утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022г.  
№ 71704

| Этап спортивной подготовки                                   | Продолжительность этапа (в годах) |
|--|-----------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                    | 3 года                            |
| Учебно-тренировочный этап<br>(Этап спортивной специализации) | 4 года                            |
| Этап спортивной специализации                                | Без ограничений                   |

г. Когалым 2023 год

## Оглавление

|      |   |  |
|------|---|--|
| I.   | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ   |  |
| II.  | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ                   |  |
|      | 2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения  |  |
|      | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план  |  |
|      | 2.3. Календарный план воспитательной работы   |  |
|      | 2.4. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним            |  |
|      | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики  |  |
|      | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств |  |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ  |  |
| IV.  | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)  |  |
| V.   | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ                        |  |
| VI.  | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ               |  |
|      | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  |  |

**Разработчики**

Инструктор-методист отдела  
спортивной подготовки МАУ  
ДО «СШ «Дворец спорта»

Рычкова  
Ольга Альфитовна

Начальник отдела спортивной  
подготовки МАУ ДО «СШ  
«Дворец спорта»

Загоруй  
Юлия Юрьевна

Тренер-преподаватель МАУ ДО  
«СШ «Дворец спорта»

Перевалов  
Александр Дмитриевич

**Рецензент**

## 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 по лёгкой атлетике с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 (далее — ФССП).

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. Популяризация и развитие адаптивного спорта на территории города Когалым.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. (Таблица 1).

Таблица 1

| 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                       |
|  |  |  |                       |                         |

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

Таблица 2

| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей   | Типы поражений опорно-двигательного аппарата  | Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации   |
|-----------------------|---|---|---|
| I                     | Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях. | 1. Гипертонус мышц («b735»): 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»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, | Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «Т71», «Т72», «RR1», «RR2», «RR3». |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100» - «b7102»): 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). 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</p> |  |
|--|--|--|--|

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    |  | протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.   |   |
| II | Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях. | 1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 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 | Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «Т/Ф34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/Ф45», «Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62». |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 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</p> |  |
|--|--|--|--|

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     |  | уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.  |   |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно. | 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). 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). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой | Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64». |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | <p>степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p> |  |
| <p>Сокращения, используемые в настоящей таблице:<br/> «b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» - коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);<br/> «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.</p> |  |  |  |

В таблице 3 приведено распределение спортсменов, имеющих международную спортивно-медицинскую классификацию на функциональные группы, в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Распределение спортсменов, имеющих международную легкоатлетическую спортивно-медицинскую классификацию, на функциональные группы

Таблица 3

| Функциональная группа III                               | Функциональная группа II  | Функциональная группа I   |
|---|---|---|
| «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64». | «Т/Ф34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/Ф45», «Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62». | «Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «Т71», «Т72», «RR1», «RR2», «RR3». |

## 2.2. Объем программы:

Таблица 4

| Этапный норматив   | Этап начальной подготовки |         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |       |
|--|---------------------------|---------|--|---------|---|-------|
|  | 1 год                     | 2-3 год | 1-2 год  | 3-4 год | 1 год   | 2 год |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «лёгкая атлетика» |                           |         |  |         |   |       |
| Количество часов в неделю  | 4,5-7                     | 8-9     | 10-14  | 14-16   | 18  | 22    |
| Общее количество часов в год   | 234-364                   | 416-468 | 520-728  | 728-832 | 936   | 1144  |

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия групповые и индивидуальные, при метаниях используются индивидуальные, при занятиях ОФП групповые при помощи и контроле тренера.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 5

| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |
|-----|---------------------------------------|---|---|---|
|     |                                       | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|     |                                       |   |   |   |

| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |       |       |                                     |
|--|---|-------|-------|-------------------------------------|
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | ----- | ----- | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | ----- | 14    | 18                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | ----- | 14    | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | ----- | 14    | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |   |       |       |                                     |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | ----- | 14    | 18                                  |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | ----- | ----- | До 10 суток                         |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | ----- | ----- | До 3 суток, но не более 2 раз в год |

|      |   |   |             |
|------|---|---|-------------|
| 2.4. | Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | -----       |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия           | -----   | До 60 суток |

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

| Виды спортивных соревнований  | Этапы спортивной подготовки |  |   |
|---|-----------------------------|--|---|
|   | Этап начальной подготовки   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин содержащих в своём наименовании слова «Лёгкая атлетика» I, II, III функциональные группы |                             |  |   |
| Контрольные   | 1                           | 2  | 5   |
| Отборочные  |                             | 2  | 2   |
| Основные  | 1                           | 1  | 1   |

### Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы Приложении № 2.

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

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

осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность,

должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

#### Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. План инструкторской и судейской практики представлен ниже:

Таблица 7

| п/п № | Этап спортивной подготовки                         | Период обучения | Минимум знаний и умений обучаемых  | Формы проведения                        | Количество часов |
|-------|--|-----------------|--|---|------------------|
| 1.    | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-й год         | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия. | 20               |
|       |  | 2-й год         | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в   | Беседы, семинары,                       | До 28            |

|  |  |         |  |  |              |
|--|--|---------|--|--|--------------|
|  |  |         | <p>технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.</p>   | <p>практические занятия.</p>                   |              |
|  |  | 3-й год | <p>Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.</p>  | <p>Беседы, семинары, практические занятия.</p> | <p>До 28</p> |
|  |  | 4-й год | <p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.</p> |  | <p>До 28</p> |

|  |   |             |   |  |  |
|--|---|-------------|---|--|--|
|  | Этап совершенствования спортивного мастерства | Все периоды | Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях. |  | 18 (первый год);<br>30 -40 (свыше года); |
|--|---|-------------|---|--|--|

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года подготовки должен знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

- основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами,

находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастного групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

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

### Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этим лицам состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с поражением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года), на этапе спортивной специализации 1 раз в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с поражением ОДА приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

### Восстановительные мероприятия

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

*Под психологическими средствами подразумеваются:*

- 1) оптимальное чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

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

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

*К медико-биологическим средствам относятся:*

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

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

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

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

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

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

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

### 3. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 (таблица №8, 9, 10).

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

Таблица 8

| п/п   | Упражнения            | Единица измерения | Норматив |          |
|---|-----------------------|-------------------|----------|----------|
|   |                       |                   | мужчины  | женщины  |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика — бег на короткие дистанции, легкая атлетика— бег на средние 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.  |                       |                   |          | на менее |

|   |  |                |          |       |
|---|--|----------------|----------|-------|
|   | И.П. — сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди на максимальное расстояние           | количество раз | 1        |       |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика — бег на короткие дистанции, легкая атлетика — бег на средние и длинные дистанции легкая атлетика — прыжки<br>(II 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 медицин бола весом 1 кг вперед двумя руками от груди на максимальное расстояние | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | 1        |       |
| 4.  | Бег на 30 м  | с              | не более |       |
|   |  |                | 8,0      | 9,0   |
| 5.  | Бег 400 м (за минимальное время)   | количество     | 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)   | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | 1        |       |
| 4.  | Бег на 30 м  | с              | не более |       |
|   |  |                | 6, 5     | 8 ,0  |
| 5.  | И.П. — стоя. Бросок медицинбола весом кг вперед двумя руками от груди на максимальное возможное расстояние   | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | 1        |       |
| 6.  | Бег на 600 м (за минимальное время)  | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | 1        |       |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика — метания (I функциональная группа)   |  |                |          |       |
| 1.  | И.П. — лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)                    |                | не менее |       |
|   |  |                | 4        | 2     |
| 2.  | И.П. — сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз на максимальное расстояние                 | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | 1        |       |

|  |  |                |          |     |
|--|--|----------------|----------|-----|
| 3.   | И.П. — сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди на максимальное расстояние           | количество раз | не менее |     |
|  |  |                | 1        |     |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика — метания (II функциональная группа) |  |                |          |     |
| 1.   | И.П. — лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей на максимальное количество раз                      | кг             | не менее |     |
|  |  |                | 4        | 2   |
| 2.   | Бег 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                   | количество раз | не менее |     |
|  |  |                | 5        |     |
| 4.   | И.П. — стоя или сидя. Бросок медицин бола весом 2 кг вперед двумя руками от груди на максимальное расстояние | количество раз | не менее |     |
|  |  |                | 1        |     |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика— метания (III функциональная группа) |  |                |          |     |
| 1.   | И.П. — лежа на спине.<br>Сгибание-разгибание рук с гантелей на максимальное количество раз                   |                | не менее |     |
|  |  |                | 4        | 2   |
| 2.   | И.П. — стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)   | количество     | 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                 | количество раз | не менее |     |
|  |  |                | 1        |     |
| 5.   | И.П. — стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди на максимальное расстояние           | количество раз | не менее |     |
|  |  |                | 1        |     |

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

Таблица 9

|  |                        |        |          |     |
|--|------------------------|--------|----------|-----|
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика — бег на короткие дистанции, легкая атлетика — бег на средние 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 дистанции (II функциональная группы) |  |                |          |       |
| 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 медицин бола вперед двумя руками от груди весом 2 кг на максимальное расстояние | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | 1        |       |
| 4.  | И.П. — стоя или сидя. Бросок медицин бола 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     | 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.  |  |                | не менее |       |

|  |  |                |              |      |
|--|--|----------------|--------------|------|
|  | И.П. — стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг на максимальное расстояние | количество раз | 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     | не менее     |      |
|  |  |                | 1            |      |
| 6.   | Бег на 30 м  | с              | не более     |      |
|  |  |                | 6,1          | 6,5  |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика — бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа) |  |                |              |      |
| 1.   | Бег на 1000 м  | мин, с         | не более     |      |
|  |  |                | 5.20         | 6.20 |
| 2.   | Бег на 300 м   | с              | не более     |      |
|  |  |                | 75,0         | 85,0 |
| 3.   | И.П. — стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                   | количество     | не менее     |      |
|  |  |                | 1            |      |
| 4.   | Бег на 60 м  | с              | не более     |      |
|  |  |                |              | 12,0 |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика — метания (I функциональная группа)                              |  |                |              |      |
| 1.   | И.П. — сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой кой (на максимальное расстояние)                | количество     | 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     | максимальное |      |

|   |  |                |              |              |
|---|--|----------------|--------------|--------------|
| 5.  | И.П. — лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг                               | количество     |              | 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     | максимальное |              |
| 2.  | И.П. — лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг                               | количество     |              | максимальное |
| 3.  | Бег на 30 м  | с              | не более     |              |
|   |  |                | 7,5          | 8,5          |
| 4.  | И.П. — сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой кой на максимальное расстояние)                 | количество     | 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     | 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     | максимальное |              |
| 2.  | И.П. — полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг                               | количество     |              | максимальное |
| 3.  | И.П. — лежа на спине. Сгибание разгибание к со штангой весом 15 кг                                 | количество     | максимальное |              |
| 4.  | И.П. — лежа на спине. Сгибание разгибание к с гантелями весом 3 кг                                 | количество     |              | максимальное |
| 5.  |  | количество раз | не менее     |              |

|                                 |  |   |          |   |
|---------------------------------|--|---|----------|---|
|                                 | И.П. — сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг на максимальное расстояние |   | 1        |   |
| 6.                              | И.П. — сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг на максимальное расстояние | количество раз  | не менее |   |
|                                 |  |   |          | 1 |
| 7.                              | И.П. — стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                   | количество  | не менее |   |
|                                 |  |   | 1        |   |
| 8.                              | Бег на 30 м  | с   | не более |   |
|                                 |  |   | 7,0      |   |
| 9.                              | И.П. — сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой кой на максимальное расстояние                  | количество  | не менее |   |
|                                 |  |   | 9        | 8 |
| Уровень спортивной квалификации |  |   |          |   |
| 1.                              | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                       | Не устанавливается  |          |   |
| 2.                              | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                    | Спортивные разряды:<br>«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |          |   |

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

Таблица 10

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

|   |   |                |                            |                            |
|---|---|----------------|----------------------------|----------------------------|
| 4.  | И.П. — сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг                                     | м              |                            | на максимальное расстояние |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика — бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)                  |   |                |                            |                            |
| 1.  | Бег на колясках 1000 м  | 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 максимальное расстояние |                            |
| 5.  | И.П. — сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг                                     | м              |                            | на максимальное расстояние |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика — бег на короткие дистанции, легкая атлетика — прыжки (II функциональная группа) |   |                |                            |                            |
| 1.  | Бег 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 сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг на максимальное расстояние | количество аз  | не менее                   |                            |
|   |   |                | 1                          | -                          |
| 4.  | И.П. — стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками  | количество раз | не менее                   |                            |
|   |   |                | -                          | 1                          |
| 5.  | И.П. — стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние)   | количество     | 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   | количество раз | не менее                   |                            |

|  |   |                |          |      |
|--|---|----------------|----------|------|
|  | грудь весом 3 кг на максимальное расстояние   |                | 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     | 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 раз | не менее |      |
|  |   |                | 1        | -    |
| 6.   | И.П. — стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг на максимальное расстояние          | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | -        | 1    |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика — метания (I функциональная группа)  |   |                |          |      |

|  |   |                |              |              |
|--|---|----------------|--------------|--------------|
| 1.   | И.П. — сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди на максимальное расстояние | количество раз | не менее     |              |
|  |   |                | 8            | 7            |
| 2.   | И.П. — лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг  | количество раз | максимальное |              |
| 3.   | И.П. — сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой кой на максимальное расстояние   | количество     | не менее     |              |
|  |   |                | 8            | -            |
| 4.   | И.П. — сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой кой на максимальное расстояние   | количество     | не менее     |              |
|  |   |                | -            | 7            |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика— метания (II функциональная группа)  |   |                |              |              |
| 1.   | И.П. — лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг  | количество     | Максимальное |              |
| 2.   | И.П. — сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой ой (на максимальное расстояние)  | количество     | не менее     |              |
|  |   |                | 9            | 8            |
| 3.   | И.П. — сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди                   | количество раз | не менее     |              |
|  |   |                | 9            | 8            |
| 4.   | И.П. — полуприсед в «машине Смита».<br>Вставание со штангой весом 45 кг   | количество     | максимальное |              |
| 5.   | И.П. — полуприсед в «машине Смита».<br>Вставание со штангой весом 35 кг   | количество     |              | максимальное |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика— метания (III функциональная группа) |   |                |              |              |
| 1.   | И.П. — полуприсед в «машине Смита».<br>Вставание со штангой весом 55 кг   | количество     | максимальное |              |
| 2.   | И.П. — полуприсед в «машине Смита».<br>Вставание со штангой весом 40 кг   | количество     |              | 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     | 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 кой на максимальное расстояние   | количество раз | не менее                                      |   |
|   |   |                | 10  | 9 |
| 7.  | И.П. — стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди на максимальное расстояние | количество раз | не менее                                      |   |
|   |   |                | 10  | 9 |
| Уровень спортивной квалификации   |   |                |   |   |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика – прыжки. |   |                | Спортивный разряд “кандидат в мастера спорта” |   |

#### 4. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

4.1. Программный материал этапов: учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов с поражением ОДА. Программный материал на всех этапах подготовки разрабатывается тренером в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной *направленности*.

Учебно-тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

*Задачи подготовительной части:*

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- в) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный,

- б) повторный,
- в) игровой,
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная часть задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

*Задачи основной части:*

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» учебно-тренировочных заданий:
  - а) для овладения и совершенствования техники;
  - б) развития быстроты и ловкости;
  - в) развития силы;
  - г) развития выносливости.
 Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное

состояние. Как правило, если нагрузки снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

*Задачи заключительной части:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозировуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с поражением ОДА.

Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация, средствами общей физической подготовки (ОФП);
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов с нарушением зрения для дальнейших занятий по виду спорта спорт «спорт лиц с поражением ОДА»

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет 50-55 %, на этапе высшего спортивного мастерства 20-30%, а, например, объем специальной физической подготовки на начальном этапе составляет 18-30%, на этапе ВСМ 30 - 50%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

### Общая физическая подготовка

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 более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе учебно-тренировочной подготовки 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. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для спортсменов колясочников).

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 легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

*Упражнения для развития и совершенствования быстроты:*

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
- 7.Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортсменов колясочников).
- 8.Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с

использованием гоночной коляски.

9. 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 обучающегося 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. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.

2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).

3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.

4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

5. Подвижные игры и спортивные игры.

6. Эстафеты.

7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения спортсменами колясочниками.

## 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, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

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

*Упражнения для скоростно-силовой подготовки:*

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье, клуб).

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).

*Упражнения на развитие специальной силы:*

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью.
7. Жим от груди методом отбивания.

Методические рекомендации по подготовке спортсменов и специальные упражнения подробно описаны в приложении.

## Техническая подготовка

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

Основными принципами работы тренера 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, гонки на колясках прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения 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.

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.

### Тактическая подготовка

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в учебно-тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение 4).

4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным

дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» лёгкая атлетика относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «лёгкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, «лёгкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42 км, 195 км; «лёгкая атлетика — метание копья, булавы, диска и лёгкая атлетика — толкание ядра», «лёгкая атлетика прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок», 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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

## 5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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 утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) , обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку; обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5); Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6);

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

#### 5.2. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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 .№ 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021,

регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 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).

### 5.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

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 г.

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

3.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.2. – М., 2007 г.

4.«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

5.«Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г.).

6.Паралимпийский спорт: нормативное, правовое и методическое регулирование. – М., 2001 г.

7.Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009 г.

8. Приказ Министерства спорта РФ от 02.10.2012 №267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».

9. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А. Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008 г.

10. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 22. 11. 2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017 г.).

11. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 19.12.2016) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084).

13. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., 2010 г.

14. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009 г.

15. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007 г.

Информационные ресурсы:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: [www.ipc-athletics.org](http://www.ipc-athletics.org)

2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [ww.crisra.org](http://www.crisra.org)

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. Минспорттуризм России: <http://mistm.gov.ru>

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

7. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

## Годовой учебно-тренировочный план по лёгкой атлетике

Таблица 1

| №<br>п/<br>п | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки   |                            |  |                            |   |       |
|--------------|-------------------------------------|---|----------------------------|--|----------------------------|---|-------|
|              |                                     | Этап начальной подготовки   |                            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                            | Этап совершенствования спортивного мастерства |       |
|              |                                     | 1 год   | 2-3 год                    | 1 год  | 2-4 год                    | 1 год   | 2 год |
|              |                                     | Недельная нагрузка в часах  |                            |  |                            |   |       |
|              |                                     | 4,5-7   | 8-9                        | 10-14  | 14-16                      | 18  | 22    |
|              |                                     | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                            |  |                            |   |       |
|              |                                     | 2   | 2                          | 3  | 3                          | 4   | 4     |
|              |                                     | Наполняемость групп (человек), в зависимости от функциональных групп        |                            |  |                            |   |       |
|              |                                     | III – 6<br>II – 4<br>I - 3  | III – 4<br>II – 3<br>I - 2 |  | III – 2<br>II – 2<br>I - 1 |   |       |
| 1.           | Общая физическая подготовка         | 180   | 230                        | 240  | 298                        | 320   | 374   |
| 2.           | Специальная физическая подготовка   | 85  | 110                        | 170  | 220                        | 280   | 320   |
| 3.           | Участие в спортивных соревнованиях  | 14  | 18                         | 30   | 30                         | 50  | 60    |
| 4.           | Техническая подготовка              | 50  | 65                         | 85   | 125                        | 170   | 230   |
| 5.           | Тактическая подготовка              | 7   | 9                          | 12   | 14                         | 18  | 20    |
| 6.           | Теоретическая подготовка            | 7   | 9                          | 12   | 14                         | 18  | 20    |
| 7.           | Психологическая подготовка          | 14  | 18                         | 35   | 28                         | 20  | 50    |
| 8.           | Инструкторская и судейская практика | -----   | -----                      | 20   | 28                         | 30  | 40    |
| 9.           | Медицинские, медико-                | 7   | 9                          | 20   | 28                         | 30  | 30    |

|  |     |     |     |     |     |      |  |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|------|--|
| биологические мероприятия,<br>Восстановительные<br>мероприятия, тестирование и<br>контроль |     |     |     |     |     |      |  |
| Общее количество часов в год   | 364 | 468 | 624 | 728 | 936 | 1144 |  |

## Календарный план воспитательной работы

Таблица № 1

| № п/п | Направление работы              | Мероприятия  | Сроки проведения    |
|-------|---------------------------------|--|---------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность |  |                     |
| 1.1.  | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | Апрель – май 2023 г |
| 1.2.  | Инструкторская практика         | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному   | В течение года      |

|      |  |   |                |
|------|--|---|----------------|
|      |  | <p>процессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>  |                |
| 2.   | Здоровьесбережение   |   |                |
| 2.1. | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>   | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                   | В течение года |
| 2.2. | <p>Режим питания и отдыха</p>  | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul> | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся  |   |                |
| 3.1. | <p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб,</p> | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,</p>   | В течение года |

|      |  |   |                |
|------|--|---|----------------|
|      | 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) | определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления  |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  | Май 2023 г     |

|    |                            |  |                |
|----|----------------------------|--|----------------|
|    |                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>  |                |
| 5. | Психологическая подготовка | <p>Психологическая подготовка легкоатлетов с поражением ОДА</p> <p>- одна из важнейших сторон воспитательного процесса. Конечной целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в лёгкой атлетике, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.</p> <p>Формирование у обучающихся таких качеств как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общительность;</li> <li>- доброжелательность;</li> <li>- уважение к товарищам;</li> <li>- требовательность к другим и самому себе;</li> <li>- спортивное самолюбие;</li> <li>- стремление к самовоспитанию</li> </ul> <p>Средства психологической подготовки спортсмена:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия.</li> <li>2) Аутогенная тренировка – воздействие на</li> </ol> | В течение года |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>психологическое состояние (для отдыха, снижения возбужденности, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера, или психолога.</p> <p>3) Музыка и ритмолидеры</p> |  |
|--|--|--|--|

План  
реализации мероприятий по противодействию терроризма и экстремизма в МАУ «СШ «Дворец спорта»

| № п/п | Пункт муниципальной программы  | Исполнитель                                    | Характеристика проведенных мероприятий, краткое описание о выполнении, ссылки на публикации в СМИ  |
|-------|--|--|--|
|       | 1  | 2  | 3  |
| 1.    | Организация и проведение профилактической работы, направленной на урегулирование миграционных потоков и противодействие распространению среди мигрантов идеологии терроризма   | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения. |
| 2.    | Проведение в учреждениях спорта, в спортивных секциях и клубах силовых единоборств информационно-разъяснительной работы, направленной на противодействие экстремистской идеологии и недопущение конфликтных ситуаций на национальной почве   | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения. |
| 3.    | Проведение общественно-политических, культурных и спортивных мероприятий, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября), с обеспечением максимального охвата участников из различных категорий населения с привлечением авторитетных представителей общественных и религиозных организаций, культуры и спорта | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | На официальном сайте <a href="http://dvorec86.ru/">http://dvorec86.ru/</a> в разделе «Новости» размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма, приуроченных ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 4. | <p>Проведение на базе образовательных организаций (в том числе с участием представителей религиозных и общественных организаций, деятелей культуры и искусства) воспитательных и культурно-просветительских мероприятий, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и привитие им традиционных российских духовно-нравственных ценностей</p> | <p>Тренеры-преподаватели<br/>Инструкторы-методисты</p> | <p>Проведены соревнования, посвященные борьбе с терроризмом и экстремизмом в молодежной среде, приуроченные к празднованию государственных праздников. - Соревнования по пулевой стрельбе среди юношей и девушек, посвященных Дню памяти трагедии в Беслане.</p> <p>Запланировано проведение воспитательных и культурно просветительских мероприятий, бесед, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма.</p>   |
| 5. | <p>Информационное обеспечение реализации государственной национальной политики,</p>  | <p>Тренеры-преподаватели<br/>Инструкторы-методисты</p> | <p>На официальном сайте <a href="http://dvorec86.ru/">http://dvorec86.ru/</a> в разделе «Безопасность» размещены буклеты и памятки, направленные на профилактику антитеррористических мер и противодействию экстремистской деятельности.</p> <p>Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.</p> |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 6. | Разработка (тиражирование) и внедрение в практическую деятельность общественных организаций и движений, представляющих интересы молодежи, в том числе военно-патриотических молодежных и детских объединений, информационные и методические материалы по развитию у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и по привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей, с обеспечением поддержки их деятельности в городе Когалыме | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения. |
| 7. | Организация повышения квалификации муниципальных служащих, а также иных работников в сфере профилактики терроризма и противодействия его идеологии   | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ «СШ «Дворец спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.   |
| 8. | Поддержка творческих проектов антитеррористической направленности, в том числе при реализации муниципальных программ   | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | На официальном сайте <a href="http://dvorec86.ru/">http://dvorec86.ru/</a> в разделе «Новости»; в социальной сети ВКонтакте <a href="https://vk.com/dvorec_kog86">https://vk.com/dvorec_kog86</a> размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.  |
| 9. | Повышение профессионального уровня работников образовательных организаций, учреждений культуры, спорта, социальной и молодежной политики в сфере профилактики экстремизма, внедрение и   | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ «СШ «Дворец спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.   |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     | использование новых методик, направленных на профилактику экстремизма и терроризма   |  |  |
| 10. | Распространение в СМИ и сети Интернет информационных материалов (печатных, аудиовизуальных и электронных) в области противодействия идеологии терроризма, в том числе основанных на обращениях (призывах) лиц, отказавшихся от террористической деятельности, а также их родственников | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | На официальном сайте <a href="http://dvorec86.ru/">http://dvorec86.ru/</a> в разделе «Новости»; в социальной сети ВКонтакте <a href="https://vk.com/dvorec_kog86">https://vk.com/dvorec_kog86</a> размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.  |
| 11. | Укрепление межнационального и межконфессионального согласия, профилактика экстремизма и терроризма в городе Когалыме»  | Тренеры-преподаватели<br>Инструкторы-методисты | Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма, включены систематические беседы по профилактике правонарушений и преступлений, профилактики экстремизма, радикальной идеологии, гармонизации межнациональных отношений, формирование законопослушного поведения; |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | 1. Веселые старты «Честная игра»  | 1-2 раза в год   | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|                            | 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                            | 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»  | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>   |
|                            | 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»         | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.   |

|   |  |                |   |
|---|--|----------------|---|
|   |  |                | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
|   | 7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты «Честная игра»  | 1-2 раза в год | Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.  |
|   | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>   |
|   | 3.Антидопинговая викторина «Играй честно»  | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
|   | 4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»                              | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |

|   |  |                |   |
|---|--|----------------|---|
|   | 5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                               | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>   |
|   | 2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:                           | ≈ 420/540                   |                  |  |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 45/60                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.<br>История развития легкой атлетики.<br>- Легкая атлетика – как вид спорта.<br>- История Паралимпийских игр.<br>- История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 45/60                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.  |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 45/60                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.   |

|   |   |           |            |  |
|---|---|-----------|------------|--|
|   | Закаливание организма   | ≈ 45/60   | декабрь    | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                 | ≈ 45/60   | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.   |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 45/60   | май        | Понятие о технических элементах лёгкой атлетики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила лёгкой атлетики                       | ≈ 45/60   | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 45/60   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                            | ≈ 45/60   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
|   | ...   | ...       | ...        | ...  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до года/ свыше года обучения:             | ≈ 720/840 |            |  |
|   | Роль и место физической культуры  | ≈ 80/90   | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в  |

|   |         |                 |  |
|---|---------|-----------------|--|
| в формировании личностных качеств   |         |                 | формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.   |
| История возникновения паралимпийского движения                                  | ≈ 80/90 | октябрь         | Зарождение паралимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный паралимпийский комитет.<br>История развития легкой атлетики.<br>- Легкая атлетика – как вид спорта.<br>- История Паралимпийских игр.<br>- История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх |
| Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 80/90 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
| Физиологические основы физической культуры                                      | ≈ 80/90 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.   |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 80/90 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 80/90 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка  | ≈ 80/90 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | ≈ 80/90 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |

|   |  |             |             |  |
|---|--|-------------|-------------|--|
|   | Правила вида спорта  | ≈ 80/90     | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике в «спорте лиц с поражением ОДА».                  |
|   | ...  | ...         | ...         | ...  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:   | ≈ 1080/1200 |             |  |
|   | Олимпийское<br>Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 180/200   | сентябрь    | Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».     |
|   | Профилактика травматизма.<br>Перетренированность /<br>недетренированность  | ≈ 180/200   | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося  | ≈ 180/200   | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 180/200   | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
|   | Подготовка обучающегося как  | ≈ 180/200   | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система   |

|  |  |   |             |   |
|--|--|---|-------------|---|
|  | многокомпонентный процесс  |   |             | спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 180/200                                 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | ...  | ...                                       | ...         | ...   |

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

| п/п №   | Наименование спортивного инвентаря                      | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «лёгкая 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 стену                 | 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. | Парашиют 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 (2,8х2,8 м)                          | штук     | 3     |
| 62. | Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски      | штук     | 1     |
| 63. | Резина для перчаток (лист 30х40 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 нагрузки в помещении | штук     | 2  |
| 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.  | Электромегатон  | 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 |

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 2

| № п/п   | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                   |      |                   |      |                   |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|------|-------------------|------|-------------------|
|   |  |                   |                   | НП                          |                   | СС   |                   | ССМ  |                   |
|   |  |                   |                   | К.-во                       | срок экспл. (год) | К-во | срок экспл. (год) | К-во | срок экспл. (год) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «лёгкая атлетика» |  |                   |                   |                             |                   |      |                   |      |                   |
| I II III функциональные группы  |  |                   |                   |                             |                   |      |                   |      |                   |
| 1   | Диск   | штук              | На обучающе гося  | -                           | -                 | 1    | 3                 | 1    | 2                 |
| 2   | Бинты кистевые   | пар               | На обучающе гося  | 1                           | 1                 | 2    | 1                 | 2    | 1                 |
| 3   | Велотрубка для стадиона для трековой коляски                   | штук              | На обучающе гося  | -                           | -                 | 4    | 1                 | 4    | 1                 |
| 4   | Велотрубка для шоссе для трековой коляски                      | штук              | На обучающе гося  | -                           | -                 | 4    | 1                 | 4    | 1                 |
| 5   | Велотрубка для переднего колеса трековой коляски               | штук              | На обучающе гося  |                             |                   |      |                   |      |                   |
| 6   | Диск   | штук              | На обучающе гося  | -                           | -                 | 1    | 1                 | 1    | 1                 |
| 7   | Клей для велотрубок карбоновых колес трековой коляски          | штук              | На обучающе гося  | -                           | -                 | 1    | 1                 | 2    | 1                 |
| 8   | Колёса ведущие дисковые для трековой коляски                   | пар               | На обучающе гося  | -                           | -                 | 1    | 3                 | 1    | 2                 |
| 9   | Колесо передние для трековой коляски                           | штук              | На обучающе гося  | -                           | -                 | 1    | 3                 | 1    | 2                 |
| 10  | Трековая коляска   | штук              | На обучающе гося  | -                           | -                 | 1    | 3                 | 1    | 2                 |
| 11  | Гаечные ключи для трековой коляски                             | комплект          | На обучающе гося  | -                           | -                 | 1    | 3                 | 1    | 3                 |
| 12  | Шестигранники для трековой коляски                             | комплект          | На обучающе гося  | -                           | -                 | 1    | 3                 | 1    | 3                 |

|    |   |      |                  |   |   |   |   |   |   |
|----|---|------|------------------|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Насос высокого давления для трековой коляски  | штук | На обучающе гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 14 | Обруч для ведущего колеса 32,34,36,38,40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски | штук | На обучающе гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Переходник к насосу для трековой коляски для гоночных колёс                                       | штук | На обучающе гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Протез специализированный спортивный  | штук | На обучающе гося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17 | Станок для метания сидя   | штук | На обучающе гося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18 | Тренажёр для трековой коляски (мобильный)   | штук | На обучающе гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 19 | Ядро  | штук | На обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Клаб (булава)   | штук | На обучающе гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| N<br>п/п  | Наименование                            | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                         |   |                         |  |                      |
|---|---|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|---|-------------------------|--|----------------------|
|   |   |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                         | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного<br>мастерства |                      |
|   |   |                      |                      | Кол-во                       | срок<br>экспл.<br>(лет) | Кол-во  | срок<br>экспл.<br>(лет) | Кол-во   | срок экспл.<br>(лет) |
| Бег и гонка на колясках на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки<br>I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины |   |                      |                      |                              |                         |   |                         |  |                      |
| 1   | Костюм<br>ветрозащитный                 | штук                 | На<br>обучающегося   | --                           | -                       | 1   | 1                       | 1  | 1                    |
| 2   | Костюм<br>спортивный<br>зимний          | штук                 | На<br>обучающегося   | -                            | -                       | 1   | 2                       | 1  | 1                    |
| 3   | Костюм<br>спортивный летний             | штук                 | На<br>обучающегося   | 1                            | 1                       | 1   | 1                       | 1  | 1                    |
| 4   | Костюм парадный                         | штук                 | На<br>обучающегося   | -                            | -                       | -   | -                       | 1  | 2                    |
| 5   | Комбинезон<br>беговой                   | штук                 | На<br>обучающегося   | -                            | -                       | 1   | 1                       | 2  | 1                    |
| 6   | Кепка                                   | штук                 | На<br>обучающегося   | -                            | -                       | 1   | 1                       | 1  | 1                    |
| 7   | Защитный шлем<br>для беговой<br>коляски | штук                 | На<br>обучающегося   | 1                            | 1                       | 1   | 1                       | 1  | 1                    |
| 8   | Кроссовки<br>легкоатлетические          | пар                  | На<br>обучающегося   | 1                            | 1                       | 2   | 1                       | 2  | 1                    |

|    |  |      |                 |   |   |   |   |   |   |
|----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 9  | Кроссовки для спортивного зала                                   | пар  | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Лосины спортивные  | штук | На обучающегося |   |   | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Майка легкоатлетическая  | штук | На обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12 | Носки  | пар  | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 13 | Перчатки для гоночной коляски                                    | пар  | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Плавки женские   | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Рюкзак спортивный  | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16 | Специализированная обувь для метаний, шиповки для бега и прыжков | пар  | На обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Сумка спортивная   | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18 | Сумка чехол для транспортировки колёс трековой коляски           | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 19 | Сумка – чехол для транспортировки трековой коляски               | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20 | Тайсы легкоатлетические  | штук | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 21 | Топик женский  | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

|    |                               |      |                    |   |   |   |   |   |   |
|----|-------------------------------|------|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| 22 | Трусы<br>легкоатлетические    | штук | На<br>обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 23 | Футболка                      | штук | На<br>обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 24 | Футболка с<br>длинным рукавом | штук | На<br>обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 25 | Шапка спортивная              | штук | На<br>обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 26 | Шорты                         | штук | На<br>обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

