

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга»
(ГБУ СШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга»)

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета
ГБУ СШОР «Академия легкой атлетики
Санкт-Петербурга»
(протокол от 14.03.2023 № 2)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР
«Академия легкой атлетики
Санкт-Петербурга»



Р.В.Шуманский

15 марта 2023 г.

(приказ от 15.03.2023 № 58/2)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – не ограничивается

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается

Этап спортивного совершенствования – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
2. ХАРАКТЕРИСТИКА Д ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1. Отличительные особенности организации	9
2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	11
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	13
2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.5. Виды (формы) обучения	15
2.6. Объем соревновательной деятельности.	18
2.7. Режимы тренировочной работы	19
2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования	21
2.9. Годовой учебно-тренировочный план	23
2.10. Календарный план воспитательной работы	26
2.11. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга	29
2.12. План инструкторской и судейской практики	36
2.13. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	37
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	40
3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	40
3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов	43
3.3. Требования к организации и проведению контроля	44
3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки	46
3.5. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	47
3.6. Требования к результатам реализации	48
3.7. Виды контроля общей и специальной физической подготовки	49
3.8. Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки	53
3.9. Нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап	55
3.10. Нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования	57
3.11. Нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства	58
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	61
4.1. Этап начальной подготовки	62
4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	63
4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	64
4.5. Учебно-тематический план	69
5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	74
5.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	74
5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки	75
5.3. Требования к кадровым и материально-техническим условиям	76
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	84

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года № 1082 (далее – ФССП) в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга» (далее – Учреждение).

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, формирование и развитие физических, творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности, социализация и адаптация к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

Адаптивный спорт направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 году в Лондоне придало новый импульс развитию этого направления адаптивного спорта. Активную позицию по развитию в России адаптивного спорта ЛИН занял Паралимпийский комитет России (ПКР). В то же время, данное обстоятельство обострило ряд противоречий, обусловленных тем, что спорт лиц с интеллектуальными нарушениями является предметом внимания и деятельности двух международных организаций: Special Olympics International - SOI (Международный комитет Специальной Олимпиады) и International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с поражением интеллекта). Каждая из них реализует разные модели соревновательной деятельности; имеет собственные философские и идеологические основы своих движений, различаются и экономические отношения между организаторами и участниками международных соревнований, которые проводятся каждой из указанных организаций по своим правилам и непересекающимся календарным планам. Обе эти международные организации (SOI и INAS-FID) имеют свои национальные представительства, работающие в рамках, установленных международными лидерами.

В нашей стране идеологию и философию Специального Олимпийского движения, разработанных и контролируемых SOI, воплощает в жизнь Специальная Олимпиада России, а паралимпийского направления спорта ЛИН, находящегося под патронажем INAS-FID - Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Учитывая различия, а иногда и противоречия в подходах к организации соревнований, процедуре выявления победителей и трактовке достижений в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, демонстрируемые SOI и INAS-FID, а также их национальными представительствами, актуальнейшей задачей для данного направления адаптивного спорта является разработка и внедрение в практику системы спорта ЛИН, интегрирующей сложившиеся в мировом спортивном сообществе подходы Специального олимпийского и паралимпийского движений.

Столь большое внимание к спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в международной социальной практике обусловлено, как минимум, двумя факторами. Во-первых, огромным потенциалом спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни данной категории населения. И, во-вторых, наибольшим количеством лиц с интеллектуальными поражениями по сравнению с лицами с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от общего числа занимающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта.

Для определения направлений и путей интеграции Специального олимпийского и паралимпийского движений, реализующих спорт ЛИН, прежде всего, необходимо четко обозначить сходства и принципиальные различия между ними.

Общими для движения Специальных олимпиад и паралимпийского движения являются:

– соблюдение принципов, предложенных Пьером де Кубертенем: содействие развитию физических и моральных качеств человека, воспитание молодежи в духе взаимопонимания и дружбы, распространение по всему миру доброй воли человечества, честные и равноправные соревнования спортсменов, отсутствие дискриминации

по расовым, национальным, религиозным или политическим мотивам;

- кульминации процессов Специального олимпийского и паралимпийского движений представляют собой массовые, всемирные соревнования-праздники, в которых принимают участие представители стран со всех континентов - Всемирные игры (летние и зимние) Специальных олимпиад и паралимпийские игры (летние и зимние);

- выполнение большинства церемоний и ритуалов, используемых как в Олимпийских играх, так и в других соревнованиях среди здоровых атлетов: церемоний торжественного открытия и закрытия соревнований (парад спортсменов, внесение факела Специальных олимпиад или паралимпийских игр); принятие торжественной клятвы спортсменов; церемоний награждения и др.;

- совпадение главной целевой направленности спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Специальном олимпийском и паралимпийском движения - максимально возможная самореализация в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни, социализация и последующая социальная интеграция;

- совпадение основных задач, стоящих перед спортом лиц с интеллектуальными нарушениями в обоих рассматриваемых направлениях адаптивного спорта: нормализация образа жизни лиц с нарушениями интеллекта, приобщение их к образу жизни большей части общества (в пределах возможного), освоение характерных для адаптивного спорта социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, федерации, клуба, выполнение функций судьи, помощника тренера, организатора соревнований и др.), освоение мобилизационных, технологических, двигательных ценностей физической культуры, овладение жизненным опытом, социально-бытовыми навыками, формирование спортивной культуры лиц с нарушениями интеллекта, приобщение их к общественно-историческому опыту в данной сфере социальной практики, расширение круга лиц для осуществления коммуникации;

- обязательность соревнований - главного, центрального компонента любого вида и направления адаптивного и обычного спорта - публичной, строго регламентированной соответствующими правилами процедуры сопоставления (сравнения) достижений атлетов и определение среди них победителей;

- обязательность специально организованного многолетнего процесса подготовки спортсмена к соревнованиям (минимальное время участия в организованной тренировочной программе по виду спорта, установленное в Специальном олимпийском движении - 8 недель), который должен приносить пользу и совершенствовать физические, умственные, этические и духовные качества человека, формировать у него умения, смелость, искренность и радость, то есть универсальные ценности, проходящие через все границы, как географические, так и философские, политические, религиозные, национальные, расовые и т. д.;

- обязательность медицинского контроля и сопровождения как тренировочного, так и соревновательного процессов;

- использование в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями многих одинаковых (традиционных) видов спорта и спортивных дисциплин, применяющихся, в том числе, и в олимпийских соревнованиях (плавание, легкая атлетика, баскетбол, велоспорт, конный спорт, футбол, теннис, волейбол, настольный теннис, горнолыжный спорт, лыжный спорт и др.);

- для участия в тренировочном и соревновательном процессах, как по программам Специальной олимпиады, так и паралимпийским необходимо пройти процедуры альтернативной медицинской классификации, которая должна подтвердить либо наличие у атлета минимального уровня поражения и, соответственно, разрешения заниматься спортом лиц с интеллектуальными нарушениями, либо его отсутствие и соответствующий запрет и рекомендации для занятий обычным спортом;

– для участия в тренировках и соревнованиях для детей с интеллектуальными нарушениями требуется письменное разрешение их родителей или опекунов, поскольку эти занятия не являются для детей обязательными и проводятся на добровольной основе.

Анализ приведенных сходств и различий Специального олимпийского и паралимпийского направлений адаптивного спорта позволяет сделать некоторые обобщения и дать характеристику сегодняшнего состояния спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в нашей стране. Прежде всего, необходимо подчеркнуть, что в настоящее время в России широкое распространение получило именно Специальное олимпийское движение, в том числе и за счет грантов, поступающих из США от Special Olympics International (SOI) (Фонда Джозефа Кеннеди). Специальная Олимпиада России имеет развитую сеть территориальных представительств, охватывающих 42186 человек и осуществляющих свою работу, сотрудничая с государственными органами управления в сфере социальной защиты населения, образования, здравоохранения, физической культуры и спорта, а также рядом государственных и общественных учреждений и организаций.

Территориальная программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга является лучшей программой не только нашей страны, но и Европы, а может быть и мира. Адаптивный спорт, в том числе и спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, обладает огромным реабилитационным и социализирующим потенциалом, оказывая благотворное влияние на все органы и системы человека, на формирование и совершенствование его интеллекта и личностных качеств.

Двигательная активность стимулирует развитие и поддержание в тонусе всех систем жизнеобеспечения человека, а физические нагрузки, приближающиеся к максимальным возможностям занимающихся, что является неременным атрибутом адаптивного спорта, не только активизируют физиологические процессы, но и повышают самооценку спортсмена, позволяют преодолеть психологические комплексы и стереотипы, формируют у него активную жизненную позицию.

Говоря о людях, имеющих интеллектуальные нарушения и более чем кто-либо нуждающихся в социализации, следует обратить особое внимание на возможности адаптивного спорта в развитии сознательной способности человека. Состязательность или соревновательность являются важнейшим фактором самосознания (рефлексии), которые немислимы без сопоставления человеком себя с другим человеком. При этом человек с ограниченными возможностями здоровья, сопоставляясь с другим человеком, не может оставаться безразличным к развертыванию и, особенно, к результату этого процесса. И процесс, и особенно результат всегда эмоционально переживаются, оцениваются, что усиливает эффект самопознания и самооценивания. Именно поэтому процессы социализации, связанные с формированием у лиц с интеллектуальными нарушениями умений подчиняться общепринятым нормам поведения, с выполнением тех или иных социальных функций и ролей, с овладением навыками социально-бытовой ориентировки, протекают во время занятий адаптивным спортом значительно более эффективно по сравнению с любыми упражнениями, искусственно моделирующими социальную среду.

В спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, необходимо обучать спортсменов умениям формулировки целей, постановки задач, разумеется, с учетом их способностей. При этом цели и задачи, используемые в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, полностью соответствуют требованиям правильной формулировки (постановки) целей и задач.

Во-первых, цели и задачи в адаптивном спорте имеют явную положительную направленность и отвечают на вопрос – чего я хочу достичь (прыгнуть дальше, подтянуться большее количество раз и т.д.), а не чего я не хочу.

Во-вторых, достижение целей, решение задач в адаптивном спорте зависят от самого человека (его трудолюбия, упорства и т. п.).

В-третьих, достижение целей, решение задач в адаптивном спорте всегда наглядно подтверждаются, т.е. имеют сенсорные критерии очевидности.

В-четвертых, цели и задачи в адаптивном спорте не имеют конфликта с другими ценностями человека, они помогают, а не мешают ему в достижении других целей и решении других задач.

Не случайно в таких международных документах, как Конвенции Организации объединенных наций о правах инвалидов от 24 января 2007 года, Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов от 20 декабря 1993 года, адаптивному спорту или спорту инвалидов уделяется большое внимание. В частности, в Конвенции ООН о правах инвалидов в пункте 5 Статьи 30 отмечается: «Чтобы наделять инвалидов возможностью участвовать наравне с другими в проведении досуга и отдыха и в спортивных мероприятиях государства - участники принимают надлежащие меры:

- для поощрения как можно более полного участия инвалидов в общепрофильных спортивных мероприятиях на всех уровнях;

- для обеспечения того, чтобы инвалиды имели возможность организовывать спортивные и досуговые мероприятия специально для инвалидов, развивать их и участвовать в них, и для содействия в этой связи тому, чтобы им наравне с другими представлялись надлежащие обучение, подготовка и ресурсы;

- для обеспечения того, чтобы инвалиды имели доступ к спортивным, рекреационным и туристическим объектам;

- для обеспечения того, чтобы дети – инвалиды имели равный с другими детьми доступ к участию в играх, в проведении досуга и отдыха и в спортивных мероприятиях в рамках школьной системы;

- для обеспечения того, чтобы инвалиды имели доступ к услугам тех, кто занимается организацией досуга, туризма, отдыха и спортивных мероприятий.

В Стандартных правилах обеспечения равных возможностей для инвалидов в правиле отмечается: «Государства примут меры для обеспечения инвалидам равных возможностей для отдыха и занятий спортом». Далее в пяти пунктах этого Правила меры конкретизируются. Причем очень важно, что в них речь идет не только об обеспечении доступности спортивных объектов для инвалидов, но и о необходимости обеспечить для них «...такие же возможности для обучения и тренировок, как и другим спортсменам». Такой экскурс в международные документы о правах инвалидов сделан потому, что в Российской Федерации они не в полной мере выполнялись, особенно относительно лиц с интеллектуальными нарушениями.

В силу ряда объективных факторов в нашей стране сложилась парадоксальная ситуация – с одной стороны, очевидно активное развитие программ Специальной Олимпиады и, с другой, так же очевидно недостаточное развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, функционирующего по правилам Паралимпийского спортивного движения.

В настоящее время все необходимые предпосылки для формирования полноценной системы спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации, системы интегрирующей паралимпийское направление спорта ЛИН и Специальное Олимпийское движение.

В ближайшее время формирование правового пространства спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации будет окончательно завершено. А это, в свою очередь, даст возможность значительно увеличить массовость спорта ЛИН, достичь российским спортсменам хороших результатов на крупнейших международных спортивных соревнованиях – Паралимпийских играх, Всемирных играх ЛИН, Чемпионатах мира и Европы, и, главное, позволит повысить эффективность процессов реабилитации и социальной интеграции данной категории наших граждан, улучшить качество их жизни.

В Программе разработана структура и содержание спортивной подготовки,

предусматривающие освоение теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены).

Основными формами занятий в Учреждении являются: групповые практические занятия, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях, проведение тренировочных сборов, инструкторская и судейская практика, организация спортивно-оздоровительного лагеря.

Кроме внутренних соревнований, спортсмены, проходящие спортивную подготовку систематически участвуют в соревнованиях, в соответствии с утвержденным календарным планом.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков

и различных сторон подготовленности; рост объема средств по ОФП и СФП, соотношение между которыми постоянно изменяется; оптимальное соотношение процессов тренировки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- физическое образование, воспитание и развитие детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области адаптивной физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Целью программы спортивной подготовки является создание условий для физического воспитания и физического развития, получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) для детей - инвалидов, отбор одаренных детей и подготовку их к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся; формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта. В соответствии с приказом Министерством спорта России от 30.01.2014 № 42 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»

в спорте ЛИН развиваются следующие спортивные дисциплины .

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины								
Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	1490007711Я									
		лёгкая атлетика - бег 60 м	149	028	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 100 м	149	029	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 200 м	149	030	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 400 м	149	031	1	7	1	1	1	Я
		легкая атлетика - бег 400 м (круг 200 м)	149	143	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 800 м	149	032	1	7	1	1	1	Я
		легкая атлетика - бег 800 м (круг 200 м)	149	144	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 1500 м	149	033	1	7	1	1	1	Я
		легкая атлетика - бег 1500 м (круг 200 м)	149	145	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 3000 м	149	034	1	7	1	1	1	Я
		легкая атлетика - бег 3000 м (круг 200 м)	149	146	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 5000 м	149	035	1	7	1	1	1	Л
		лёгкая атлетика - бег 10000 м	149	036	1	7	1	1	1	Л
		лёгкая атлетика - бег 60 м с барьерами	149	037	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 110 м с барьерами	149	038	1	7	1	1	1	А
		лёгкая атлетика - бег 100 м с барьерами	149	039	1	7	1	1	1	Б
		лёгкая атлетика - бег 400 м с барьерами	149	040	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями	149	041	1	7	1	1	1	Л
		лёгкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км	149	042	1	7	1	1	1	Л
		лёгкая атлетика - эстафета 4x100 м	149	058	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - эстафета 4x200 м	149	059	1	7	1	1	1	Я
		легкая атлетика - эстафета 4 x 200 м (круг 200 м)	149	147	1	7	1	1	1	Я
		лёгкая атлетика - эстафета 4x400 м	149	060	1	7	1	1	1	Я
		легкая атлетика - эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	149	148	1	7	1	1	1	Я
		легкая атлетика - эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	149	149	1	7	1	1	1	Я
		легкая атлетика - кросс 1 км	149	150	1	7	1	1	1	С

	легкая атлетика - кросс 2 км	149	151	1	7	1	1	С
	легкая атлетика - кросс 3 км	149	152	1	7	1	1	Я
	легкая атлетика - кросс 4 км	149	153	1	7	1	1	Б
	легкая атлетика - кросс 5 км	149	154	1	7	1	1	Б
	легкая атлетика - кросс 6 км	149	155	1	7	1	1	Я
	легкая атлетика - кросс 8 км	149	156	1	7	1	1	Б
	легкая атлетика - кросс 10 км	149	157	1	7	1	1	А
	легкая атлетика - кросс 12 км	149	158	1	7	1	1	М
	легкая атлетика - кросс - командные соревнования	149	159	1	7	1	1	Я
	лёгкая атлетика - ходьба 1500 м	149	052	1	7	1	1	Я
	лёгкая атлетика - ходьба 3000 м	149	053	1	7	1	1	Я
	лёгкая атлетика - ходьба 5000 м	149	054	1	7	1	1	Л
	лёгкая атлетика - ходьба 10000 м	149	055	1	7	1	1	Л
	лёгкая атлетика - ходьба 20 км	149	056	1	7	1	1	М
	лёгкая атлетика - ходьба 50 км	149	057	1	7	1	1	М
	лёгкая атлетика - прыжок в высоту	149	046	1	7	1	1	Я
	легкая атлетика - прыжок с шестом	149	160	1	7	1	1	А
	лёгкая атлетика - прыжок в длину	149	047	1	7	1	1	Я
	лёгкая атлетика - тройной прыжок	149	048	1	7	1	1	Л
	лёгкая атлетика - метание диска	149	043	1	7	1	1	Я
	лёгкая атлетика - метание молота	149	045	1	7	1	1	Л
	лёгкая атлетика - метание копья	149	044	1	7	1	1	Я
	лёгкая атлетика - толкание ядра	149	049	1	7	1	1	Я
	лёгкая атлетика - 5-борье	149	050	1	7	1	1	Л
	легкая атлетика - 5-борье (круг 200 м)	149	161	1	7	1	1	Л
	лёгкая атлетика - 7-борье	149	051	1	7	1	1	Б
	легкая атлетика - 7-борье (круг 200 м)	149	162	1	7	1	1	А
	легкая атлетика - 10-борье	149	163	1	7	1	1	М

2.1. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Сроки начала и окончания

тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются для каждой спортивной дисциплины годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Спортсмен с интеллектуальными нарушениями – основной субъект спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, физическое лицо, занимающееся видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

При организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями необходимо учитывать, что у таких спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Физическое развитие спортсменов с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических. Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди спортсменов с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость.

У спортсменов с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слабая способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, затрудняются в понимании словесных инструкций и в оречевлении собственной деятельности.

Особенностями построения тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других);
- коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств, и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

На тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки согласно расписанию, согласованного с тренерским составом и утвержденного директором.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спортсмен с интеллектуальными нарушениями допускается привлечение дополнительно второго

тренера по общей физической и специальной физической подготовке.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки включают:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующих для занятий определенным видом спорта.

2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Прием спортсменов (для прохождения спортивной подготовки по программе спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки в порядке, установленном нормативными правовыми актами Министерства спорта России.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта осуществляется один раз в год (в начале учебного года). К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий легкой атлетикой, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. Численный состав занимающихся в группах обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование тренировочных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

Принцип научности предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;
- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;
- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности.

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

Принцип диагностирования для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Принцип дифференциации и индивидуализации Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медикопсихолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Принцип, коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса Суть принципа, заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий. Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

Принцип учета возрастных особенностей. Каждый конкретный возраст в целом онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В ГБУ СШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга» организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в ГБУ СШОР «Академия легкой атлетики» Санкт-Петербурга ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало тренировочных занятий с 1 января. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – без ограничений

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие нарушение интеллекта, которое препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины с 9 лет.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица на конкурсной основе, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса. Возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 15 лет и старше.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды подготовки	Наполняемость
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	12	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие	3

			годы	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	Все периоды	1

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения контрольно-переводных нормативов. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Наполняемость групп не должно превышать максимальный объем кратный двум в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», п.4.3.

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

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 интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика).

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество	4,5	8	10	14	20	20

часов в неделю						
Общее количество часов в год	234	416	520	728	1040	1040

2.5. Виды (формы) обучения

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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 Учреждения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых

тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, но при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

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

Таблица 4

№ 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 спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

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

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

2.6. Объем соревновательной деятельности, применяемый при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4

Количество стартов определяется на основании утвержденного Календарного Плана Учреждения, в рамках финансирования.

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика), правилами соответствующих видов легкой атлетики, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

2.7. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая

преимущество задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Таблица 6

Бег на короткие дистанции	
Факторы, влияющие на достижения спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Метание, толкание	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировочного процесса спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Продолжительность одного занятия в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях учебно-тренировочных сборов, тренировочных мероприятий; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях, матчевых встречах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

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

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

1. К занятиям спортом допускаются спортсмены без противопоказаний к занятиям.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- особенности физического развития
- нервно-психические заболевания.
- заболевания внутренних органов
- хирургические заболевания
- травмы и заболевания ЛОР-органов.
- травмы и заболевания глаз
- все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- стоматологические заболевания
- кожно-венерические заболевания
- заболевания половой сферы
- инфекционные заболевания.

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

2. Своевременное лечение очагов хронической инфекции;

3. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

4. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

5. Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

6. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;

7. Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;

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

9. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;

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

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

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта

спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика).

2.9. Годовой учебно-тренировочный план

Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером - преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика) (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах.

Таблица 7

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		38-40	35-39
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		21-25		20-26	28-32
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		26-34	26-32
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4

Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс				
Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51	34-38	25-26
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29	26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25	24-32	24-30
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
Общая физическая подготовка (%)	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-42
Техническая подготовка (%)	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-4	3-5	5-6
Интегральная	2-9	1-4	1-3	1-3

подготовка (%)				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	3-5	5-7
Для спортивной дисциплины многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29	30-32	34-36
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25	27-35	28-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования (%)	-	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4	0-3	0-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивной дисциплины прыжки				
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53	34-38	26-28
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29	31-33	35-38
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25	26-34	30-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования (%)	-	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4	0-3	0-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-2	1-4	1-5	3-7

тестирование и контроль (%)				
Для спортивной дисциплины ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51	30-33	21-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29	26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25	27-35	28-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4 5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	5-7

2.10. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера – преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренера, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Организация и проведение Дней здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов 	В течении года

		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	В течении 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: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

Действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

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».

Таблица 9

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Ценности спорта	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2	Январь
Теоретические занятия	Обзорный материал основных документов по антидопингу	Тренер	<ul style="list-style-type: none"> •Общероссийские антидопинговые правила https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf •Всемирный антидопинговый кодекс https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf •Международный стандарт по образованию https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf •Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf 	Март, Ноябрь
	Проверка лекарственных препаратов	Тренер	<p>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).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <ul style="list-style-type: none"> •Запрещённый список https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf 	Январь, Май, Август, Декабрь
	Ценности спорта Права и обязанности	Тренер	<p>Важные вопросы о допинге и его последствиях. https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf https://rusada.ru/athletes/rights-a№ed-obligatio№s/</p>	Февраль, октябрь

	«Роль представителей в процессе формирования антидопинговой культуры у спортсмена»	Ответственный учреждения	Обзорный материал для представителей спортсмена, ссылки, чаты, информационные ресурсы учреждения, в т.ч. различная печатная продукция по данной тематике и наглядная информация на стендах в учреждении. Ссылка: https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf Довести до представителей спортсмена необходимость проверять лекарственные ср-ва (ЛС) через сервисы по проверке препаратов в случае назначения ЛС по показаниям врача. •Запрещённый список	Апрель, сентябрь
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Ценности спорта	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2	Январь
Теоретические занятия	Обзорный материал основных документов по антидопингу	Тренер	Всемирный антидопинговый кодекс •Общероссийские антидопинговые правила https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf •Всемирный антидопинговый кодекс https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf •Международный стандарт по образованию https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf •Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf •Международный стандарт по тестированию и расследованиям https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gj№№tht2um3rr7tdd8t0le/МСТР%202023_RUS%20Clea№.pdf •Международный стандарт по обработке результатов https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%	Февраль, сентябрь

			<p>20результатов%202023.pdf</p> <p>•Международный стандарт по ТИ https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf</p>	
	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Проверка лекарственных средств»</p>	Тренер	<p>Обзорный материал о правилах и нарушениях, какие санкции могут применены к лицам. https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf Приучить спортсменов проверять все препараты, которые назначаются врачом, с помощью специализированных сервисов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>•Запрещённый список https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</p>	Апрель, октябрь
	Ценности спорта. Права и обязанности	Тренер	<p>Важные вопросы о допинге и его последствиях. https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/</p>	Февраль, октябрь
	«Роль представителей в процессе формирования антидопинговой культуры у спортсмена»	Ответственный учреждения	<p>Обзорный материал для представителей спортсмена, ссылки, чаты, информационные ресурсы учреждения, в т.ч. различная печатная продукция по данной тематике и наглядная информация на стендах в учреждении. Ссылка: https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf Довести до представителей спортсмена необходимость проверять лекарственные средства (ЛС) через сервисы по проверке препаратов в случае назначения ЛС по показаниям врача.</p> <p>•Запрещённый список</p>	Апрель, сентябрь
ССМ и ВСМ				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн курс	Спортсмен	<p>Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2</p>	Январь

Теоретические занятия	Основные документы по антидопингу	Тренер	<p>Всемирный антидопинговый кодекс</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общероссийские антидопинговые правила https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf •Всемирный антидопинговый кодекс https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf •Международный стандарт по образованию https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf •Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf •Международный стандарт по тестированию и расследованиям https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gj№№tht2um3rr7tdd8t0le/МСТР%202023_RUS%20Clea№.pdf •Международный стандарт по обработке результатов https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf •Международный стандарт по ТИ https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf 	Февраль, сентябрь
	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Проверка лекарственных средств»</p>	Тренер	<p>Обзорный материал о правилах и нарушениях, какие санкции могут применены к лицам. https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</p> <p>Приучить спортсменов проверять все препараты, которые назначаются врачом, с помощью специализированных сервисов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <ul style="list-style-type: none"> •Запрещённый список https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf 	В течение года

	Система ADAMS Пулы тестирования Процедура допинг контроля Права и обязанности	Ответствен ый учреждения	https://rusada.ru/athletes/adams/ https://rusada.ru/upload/iblock/643/Процедура%20допинг-контроля.pdf https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/ https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/	В течение года
--	--	--------------------------------	--	----------------------

2.12. План инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранной дисциплине легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранной дисциплине легкой атлетики. Судейская документация.
	4	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 учащимися. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера

спортивного совершенствования		для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.
Этап высшего спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной

биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

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

Таблица 11

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Походы в бани (суховоздушные, паровые).	ежемесячно	Тренер
2	Принятие ванн (ароматическая, ванна из пресной воды, вибрационная, гипертермическая, горячая, кислородная, жемчужная, прохладная (температура воды +25-31 гр.), скипидарная, сероводородная, углекислая, хвойно-солевая, хвойная, хлоридно-натриевая, (солевая), холодная +8-20 гр., электровиброванна).	еженедельно	Тренер
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, (строевой душ).	ежедневно	Тренер
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	по назначению	Тренер
5	Психомышечная, аутогенная тренировка. Слова, речь, мысленные образы условно рефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.	постоянно	Тренер
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности.	постоянно	Тренер
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.	по необходимости	Тренер
8	Комфортные условия быта и отдыха.	постоянно	Тренер
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса.	по требованию	Тренер
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности.	по требованию	Тренер
11	Специальные разгрузочные периоды.	по требованию	Тренер

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

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

На основании вышеизложенного, можно сказать, что результаты медицинского контроля и уровня восстановления спортсмена позволят тренеру-преподавателю своевременно вносить изменения и дополнения в программы тренировок обучающихся, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности. Поскольку воздействие на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность).

Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период. Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин. Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК).

В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга.

В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы,

в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена. Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели объем (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели: - интенсивность (скорость передвижения); - объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.); - продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный - восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий - короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях 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 и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - 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 уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующей квалификации.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:
- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективный план составляется, как правило, на 4 года для тренировочной группы. В перспективных планах определяются задачи на весь планируемый период, направленность тренировочного процесса для данной тренировочной группы, содержание применяемых средств с учетом специфических особенностей, по которым данная группа специализируется, и уровень достижения по годам.

В индивидуальных перспективных планах конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по итогам. А также индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода, занимающегося в следующую группу.

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

Врачебно-педагогический контроль осуществляется на базе ГВФД города Санкт-Петербурга.

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

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

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

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной является оценка состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

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

медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

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

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

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

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

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

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективу (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

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

Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

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

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

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть

надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Для создания психологической готовности спортсмена обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений:

- 1) к продолжительному тренировочному процессу;
- 2) к соревнованиям вообще;
- 3) к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка спортсменов - одна из сторон тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяют их успех спортивной тренировки и соревнования.

В занятиях со спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера:

- а) влияние внешних воздействий,
- б) с тренером,
- в) родителями,
- г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена.

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность;
- моделирование;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- регулировка психических напряжений;
- индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

- регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок;
- системное введение дополнительных трудностей;
- использование соревнований и соревновательного метода;
- последовательное усиление функции самовоспитания.

На тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать». Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической

подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

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

3.5. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

На каждом этапе спортивной подготовки медицинским и педагогическим составом Учреждения ведется наблюдение спортсменов по различным критериям. В результате, которого выявляются предрасположенности спортсмена к определенным видам. Это позволяет тренеру по адаптивной физической культуре и спорту грамотно строить тренировочный процесс.

Первым критерием подготовки спортсменов является шкала морфофункциональных (антропометрических) показателей.

Второй критерий – соответствие биологического возраста календарному.

Основными критериями биологического возраста считаются:

- зрелость (оценивается на основе развития вторичных половых признаков);
- скелетная зрелость (оценивается по срокам и степени окостенения скелета);
- зубная зрелость (оценивается стертость зубов);
- показатели зрелости отдельных физиологических систем организма на основании возрастных изменений микроструктур различных органов;
- морфологическая и психологическая зрелость.

Морфологическая зрелость оценивается на основании развития опорно-двигательного аппарата - мышечной силы, статической выносливости, частоты и координации движений.

С морфологической и физиологической зрелостью тесно связана школьная зрелость, под которой подразумевают степень психофизиологической и морфологической зрелости, достаточную для начала школьного обучения.

Оценка морфологической зрелости основана на изменении пропорций тела, происходящем от того, что замедляется рост головы и шеи, но ускоряется рост конечностей. Признаки, используемые для оценки биологического возраста, должны удовлетворять целому ряду требований. Прежде всего, они должны отражать четкие возрастные изменения, которые поддаются описанию или измерению. Способ оценки этих изменений не должен наносить вред здоровью испытуемого и вызывать у него неприятные ощущения. И, наконец, он должен быть пригоден для скрининга большого количества индивидуумов. В ауксологии применяются различные системы оценки биологического возраста, удовлетворяющие перечисленным требованиям. Это так называемые костный возраст, зубной возраст, половое развитие, общее морфологическое развитие, физиологическая зрелость, психическое и умственное развитие и некоторые другие.

Половая зрелость оценивается на основании степени развития половых признаков, таких как волосы на лобке и в подмышечных впадинах, набухание сосков, выступание кадыка, мутация голоса, развитие молочных желез и наступление менархе (менструальный цикл, первое менструальное кровотечение) у девочек.

При оценке биологического возраста используют показатели зрелости отдельных физиологических систем организма. Делались попытки определения биологического возраста на основании возрастных изменений микроструктур различных органов.

Оценка биологического возраста производится путем сопоставления соответствующих показателей развития обследуемого индивида со стандартами,

характерными для данной возрастной, половой и этнической группы. Стандарты периодически обновляются.

Для правильной оценки биологического возраста желательно использовать несколько показателей в их сочетании.

Дополнительным критерием у девушек является контроль и учет фазовариально-менструального цикла (ОМЦ).

Вспомогательным критерием является нормативная возрастная динамика спортивных результатов. Отслеживание динамики спортивных результатов ведется в течение всего тренировочного процесса инструктором-методистом и тренером по адаптивной физической культуре и спорту.

3.6. Требования к результатам реализации

Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спортивным дисциплинам вида спорта ЛИН;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивными дисциплинами вида спорта спорт ЛИН.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- 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 спортивным дисциплинам вида спорта спорт ЛИН;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

Этап 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.

Этап высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для реализации этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие

спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Для успешного выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля за состоянием здоровья, динамикой функциональных возможностей, технической подготовленностью, использование комплекса восстанавливающих средств и т.п.

В основу комплектования спортсменов по этапам спортивной подготовки положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах спорта ЛИН учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по спортивным дисциплинам вида спорта спорт ЛИН допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Порядок формирования групп спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спорт ЛИН определяется Учреждением самостоятельно. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Надёжной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма

3.7. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные

медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

В настоящее время тренировочный процесс, направленный на показание высокого результата спортсменом, немыслим без: планирования и контроля, хорошего медицинского обеспечения и материальной базы, квалифицированных тренерских кадров и квалифицированного отбора и т.д. Все вышеперечисленное и отлаженное в систему дает результат на Олимпийских играх и международных соревнованиях, нашу страну, как спортивную державу признают во всем мире.

Итак, одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль.

Наиболее информативным и полным является комплексный контроль. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера - преподавателя.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

Тест (от лат. test - задача, проба) - метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают четыре основные формы контроля - годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: степень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год. Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, оценку биологического возраста и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2-5 микроциклов (20-40 дней) до года. Количество этапов в году зависит от квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д. Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии.

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Следовательно, этот показатель может быть тестом текущего контроля. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого снаряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в план тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования

срочного тренировочного эффекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при выборе рациональной последовательности выполнения тренировочных упражнений в занятии и т.д.

При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь биохимические, физиологические и другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия: определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности. Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта, возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения - хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два - качественную сторону технической подготовленности.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил - не выполнил, умеет - не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, кино съемку.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

3.8. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика)

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс						
1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивной дисциплины ходьба						
1	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
Для спортивной дисциплины прыжки						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивных дисциплин: метание, толкание						

1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
Для спортивной дисциплины многоборье						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
5	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
6	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени

3.9. 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 интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика)

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
2	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			210,0	11,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			5.00	5.30
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
1	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
2	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
3	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00-
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины ходьба				
1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины прыжки				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
4	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
4	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее	

	упоре лежа на полу	раз	20	15
6	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-

4	Бег на 2000 м	мин, с	-	12.00
Для спортивной дисциплины ходьба				
1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.15
2	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
Для спортивной дисциплины прыжки				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	200
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,7
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,9
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
3	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
4	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60
5	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
6	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			45	30
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: академическая гребля, бадминтон, велоспорт - трек, велоспорт - шоссе, горнолыжный спорт, дзюдо, выездка, конкур, пробеги, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, теннис, тхэквондо-пхумсэ				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

3.11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

**и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика)**

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
12.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2.9
12.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,6	13.8
12.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
12.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
12.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
13.1.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	210
13.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
13.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
13.4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
14.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	-
14.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
14.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
14.4.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
Для спортивной дисциплины: ходьба				
15.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
15.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
15.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
Для спортивной дисциплины: прыжки				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2

16.2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
16.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	230
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	200
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
17.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
Для спортивной дисциплины: многоборье				
18.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
18.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
18.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	45
18.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50	55
18.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
18.6.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика) на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
 - 1.1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.1. Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

Основная цель учебно-тренировочных занятий: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение техникой, укрепление здоровья, улучшение физического развития, выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям, овладение основами техники выполнения упражнений, обеспечение отбора, повышение уровня физических качеств обучающихся.

Задачи на этапах подготовки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.
- развитие и совершенствование физических качеств;
- повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по темам: история развития лёгкой атлетики лёгкая атлетика в России и в Море, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы, основы техники видов лёгкой атлетики, основы методики обучения, планирование учебно-тренировочного занятия, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на этапе начальной подготовки могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся продолжают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики, такими как: бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки с шестом, толкание ядра, метание копья (мяча), метание молота.

На этом этапе необходимо создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее, предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения технике состоит из рассказа, показа, опробования.

По окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженных учебно-тренировочных занятий.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

На учебно-тренировочном этапе используются: изучение методической литературы по вопросам обучения, занимающихся избранным видом, разбор и анализ техники видов, методов обучения, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам обучения лёгкой атлетики в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния легкоатлетических упражнений на организм, физиологических основ учебно-тренировочного процесса, основам техники избранного вида лёгкой атлетики, основам методики обучения, планирования учебно-спортивного занятия, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры,

упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе могут применяться кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнером).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся уже знакомы с техникой видов легкой атлетики.

На этом этапе необходимо создать четкое представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия. На учебно-тренировочном этапе основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

По окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья обучающегося.
- Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники видов спорта;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе спортивного совершенствования мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборы техники и тактики обучающегося на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней; - анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих с обучающихся приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки: история развития вида спорта, в России и в мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы тренировки, основы техники, основы методики обучения и тренировки, планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища,

поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнером).

Обучающиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с новичками. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований, постоянно участвуя в судействе городских соревнований.

Психологическая подготовка На этапе занятий групп ССМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет

тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающегося, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам обучающихся данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающегося в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования обучающийся должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде котором он решил специализироваться.

4.4. Этап высшего спортивного мастерства

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;

- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборы техники и тактики обучающихся на соревнованиях. В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики, методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также: знать задачи, стоящие перед ним; уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости,

ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Общая физическая подготовка может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучающиеся групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка на этапе занятий групп ВСМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство

тренера-преподавателя, четкая творческая организация тренировочной работы, формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование, пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных обучающихся, творческое участие обучающегося в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранной спортивной дисциплине. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки обучающихся на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности.

Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трех макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней.

Специалисты в различных видах спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.).

На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить ее с техническим совершенствованием.

4.5. Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20		Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития	≈ 13/20		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

	и укрепления здоровья человека			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	≈ 13/20		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	≈ 26/40		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20		Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20		Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214		Зарождение Паралимпийского движения. Международный

				Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214		Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	История возникновения	≈ 200		Автобиографии выдающихся

	спортивных дисциплин вида спорта и его развитие			спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования	≈ 200		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание.

				Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120		Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120		Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

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 интеллектуальными нарушениями»;
- 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.

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин горнолыжный спорт;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика - бег 60 м», «легкая атлетика - бег 100 м», «легкая атлетика - бег 200 м», «легкая атлетика - бег 400 м», «легкая атлетика - бег 60 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 110 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 100 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 400 м с барьерами», «легкая атлетика - эстафета» (далее – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег 800 м», «легкая атлетика - бег 1500 м», (далее – бег на средние дистанции), «легкая атлетика - бег 3000 м», «легкая атлетика - бег 5000 м», «легкая атлетика - бег 10000 м», «легкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями», «легкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км» (далее – бег на длинные дистанции), «легкая атлетика - метание» (далее – метание), «легкая атлетика - прыжок» (далее – прыжки), «легкая атлетика - толкание» (далее – толкание), «легкая атлетика – кросс 1 км», «легкая атлетика – кросс 2 км», «легкая атлетика – кросс 3 км», «легкая атлетика – кросс 4 км», «легкая атлетика – кросс 5 км», «легкая атлетика – кросс 6 км», «легкая атлетика – кросс 8 км», «легкая атлетика – кросс 10 км», «легкая атлетика – кросс 12 км», «легкая атлетика – кросс – командные соревнования» (далее – кросс), «легкая атлетика - 5-борье», «легкая атлетика - 7-борье», «легкая атлетика - 10-борье» (далее – многоборье), «легкая атлетика - ходьба» (далее – ходьба) основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже всероссийского уровня.

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 интеллектуальными нарушениями».

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

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

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

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», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение 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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, многоборье;
- наличие места для метания и толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин: метание, толкание, многоборье;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления и регулируемых стоек с планкой, для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на			

длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, кросс, многоборье, ходьба			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск (массой 1 кг)	штук	7
9.	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
10.	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
11.	Диск (массой 2 кг)	штук	7
12.	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
16.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
17.	Координационная лестница	штук	4
18.	Копье (массой 600 г)	штук	7
19.	Копье (массой 700 г)	штук	7
20.	Копье (массой 800 г)	штук	7
21.	Круг для места толкания ядра	штук	1
22.	Круг для метания диска	штук	1
23.	Круг для метания молота	штук	1
24.	Мат гимнастический	штук	10
25.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
26.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
27.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
28.	Молот (массой 3 кг)	штук	5
29.	Молот (массой 4 кг)	штук	5
30.	Молот (массой 5 кг)	штук	5
31.	Молот (массой 6 кг)	штук	5
32.	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
33.	Ограждение для метания диска	штук	1
34.	Ограждение для метания молота	штук	1
35.	Палочка эстафетная	штук	7
36.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
37.	Пистолет стартовый	штук	2
38.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
39.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
40.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	штук	1
41.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	штук	3
42.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	штук	1
43.	Рулетка (10 м)	штук	3
44.	Рулетка (20 м)	штук	2
45.	Рулетка (50 м)	штук	1
46.	Рулетка (100 м)	штук	2
47.	Секундомер	штук	10
48.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в	штук	1

	помещении		
49.	Скамейка гимнастическая	штук	7
50.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
51.	Стартовые колодки (станки)	пар	10
52.	Стенка гимнастическая	штук	2
53.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
54.	Указатель направления ветра	штук	4
55.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
56.	Электромегафон	штук	1
57.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
58.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
59.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
60.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
61.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
62.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
63.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
64.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: метание, прыжки, толкание, многоборье											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

– обеспечение спортивной экипировкой;

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика											
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
5.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега на	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1

	короткие дистанции										
12.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
16.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

– 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.

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

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

Учебно-тренировочный процесс 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.

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

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень интернет-ресурсов, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. <http://www.minsport.gov.ru> – сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <http://www.mst.mosreg.ru> – сайт Министерства физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области
3. <http://www.iaaf.org> – сайт Международной Ассоциации легкой атлетики
4. <http://www.rusathletics.com> – сайт Федерации легкой атлетики России
5. <http://www.rusada.ru> - сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА"

1 Базовые виды спорта: легкая атлетика: учебное пособие / С. Е. Войнова [и др.]; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2010. - 212 с.: ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209. - 65 р.

2 Волков, А.В. Северная ходьба [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. В. Волков, О. Б. Крысюк ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 105 с. : ил. - 157 р. 43 к.

3 Ершов, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Текст] : [учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт" и направления 034300 "Физическая культура"] / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2011. - 109, [1] с.: ил. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-350-00241-6 : 65 р.

4 Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2013. - 142, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-350-00282-9 : 60 р.

5 Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва: Академия, 2013. - 463, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 460-461. - ISBN 978-5-7695-9602-5 : 823 р.

6 Легкая атлетика [Текст]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва: Физическая культура, 2010. - 440 с.: ил. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 436-437. - ISBN 978-5-9746-0116-3 : 700 р.

7 Никулина, Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт", бакалавров направления 521900 "Физическая культура" / Ж. В. Никулина, В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2012. - 203 с.: ил. - Библиогр.: с. 186-198. - ISBN 978-5-350-00275-1 : 120 р.

8 Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Человек, 2010. - 175 с.: ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 175. - ISBN 978-5-904885-13-7 : 200 р.

9 Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ; Всерос. федерация легкой

атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М.: Человек, 2012. - 219 с.: ил. - (Б-ка легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 250 р.

10 Сафронов, Е.Л. Легкоатлетические прыжки [Текст]: учебное пособие / Е. Л. Сафронов; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Кафедра теории и методики легкой атлетики. - Смоленск: [б. и.], 2011. - 93 с. - Библиогр.: с. 87-93. - 72 р.

11 Седых, Л.А. Первые шаги к успеху [Текст]: пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу: учебно-методическое пособие / Л. А. Седых, Т. Л. Ворохобко, М. А. Самсонов; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2011. - 83, [1] с.: ил. - № 878414 с дарств. надписью авт. - Прил. 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-905064-09-8 : 75 р.

12 Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Министерство спорта Российской Федерации; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта; под общ. ред. А. А. Петрова. - Великие Луки: [б. и.], 2014. - 135 с. : ил. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-350-00289-8 : 65 р.

13 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 287, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-4468-1295-0 : 600 р.

14 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-7695-8433-6 : 500 р.

15 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.

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

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

18 Квитов А.Н. Алгоритм методической работы по написанию программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки на примере вида спорта спортивная борьба.

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

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

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

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