

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования 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 № 58/1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – не ограничивается

Учебно-тренировочный этап – не ограничивается

Этап спортивного совершенствования – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Оглавление

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	2
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1. Отличительные особенности тренировочного процесса	7
2.2. Специфика организации тренировочного процесса	13
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	17
2.4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
2.5. Виды (формы) обучения	19
2.6.Объём соревновательной деятельности	21
2.7.Годовой учебно-тренировочный план.....	24
2.8.Календарный план воспитательной работы.....	26
2.9.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	28
2.10.План инструкторской и судейской практики	35
2.11.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	36
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	39
3.1. Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.....	40
3.2. Нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап	42
3.3. Нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования	45
3.4.Нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.	49
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	54
4.1.Этап начальной подготовки.....	55
4.2.Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	56
4.3.Этап совершенствования спортивного мастерства.	57
4.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	60
4.4.Учебно-тематический план	62
5.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	70
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки.	70
5.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов	77
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	89

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (легкая атлетика) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика), утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 (далее – ФССП) в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования 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.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Инвалиды с повреждениями опорно-двигательного аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом только после второй мировой войны. В июле 1948 года одновременно с проведением Олимпийских игр в Великобритании состоялись Сток-Мандевильские игры. Где в соревнованиях по стрельбе из лука участвовали 16 парализованных мужчин и женщин - бывших военнослужащих.

В 1966 г. было основано Паралимпийское движение, а в последующие годы увеличилась не только численность участников, но и количество видов спорта.

Если для здоровых людей физкультура и спорт были обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) они становятся настоящей необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой являются наиболее действенным методом восстановления в первую очередь двигательных возможностей.

Становление этого большого и сложного направления происходило на наших глазах, и основатель его - Ленинград, где в 1980 г. создается Федерация спорта инвалидов при спорткомитете, объединившая спортсменов с нарушением органов зрения, слуха и ОДА. Председателем Федерации был избран директор ЛНИИ протезирования Владимир Ильич Филатов, ответственным секретарем - Константин Михайлович Болтушевич.

23 ноября 1981 года в Ленинграде состоялась I Научно-практическая конференция "Физическая культура и спорт инвалидов", организованная Советом экономического и социального развития при Ленинградском обкоме КПСС, Комитетом по физической культуре и спорту при Исполкоме Ленсовета, Ленгорсобесом, ЛНИИ протезирования и городским врачебно-физкультурным диспансером.

Ежегодно начиная с 1981 года проводятся летние и зимние спортивные игры инвалидов с привлечением инвалидов-спортсменов из других городов, союзных республик. Уже в 1982 году в летних спортивных играх инвалидов приняли участие представители Эстонии, Болгарии и Чехословакии, которые находились на протезировании в институте. Приблизительно в этот же период физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами началась в Омске и Новокузнецке.

На основании Постановления Комитета по физической культуре и спорту Ленинграда 27 апреля 1984 г. (Протокол № 1) утверждаются Положение и Устав городского физкультурно-оздоровительного клуба "Ортспорт", а в Калининском районе клуб "Феникс", объединивший группу инвалидов с поражением ОДА для занятий шахматами и автоспортом.

В эти же сроки в Таллинне (Эстония) регистрируется ФОК "Инваспорт", 30 января 1985 года при Рижском городском совете ДСО "Даугава" утверждается ФОК "Оптимист".

Все эти организации занимаются пропагандой физической культуры и спорта, привлечением инвалидов к систематическим, круглогодичным занятиям различными видами спорта.

К сожалению, в этот период отсутствовала информация о состоянии и развитии физической культуры и спорта за рубежом, и практические наработки проходили методом "проб и ошибок". Но благодаря Постановлению ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС (№ 400 от 27.03.86) "О мерах по дальнейшему улучшению условий жизни инвалидов с детства", Постановлению государственного комитета СССР по физической культуре и спорту, Министерства здравоохранения СССР и Министерства просвещения СССР (№ 10/2а/190/190 от 09.09.86) появилась твердая уверенность, что начатая в 1981 году работа по организационному, теоретическому и научному обоснованию физической культуры и спорта инвалидов будет продолжаться.

Так, в вузовские научно-практические и методические конференции Ленинграда

включаются материалы по физическому воспитанию студентов-инвалидов, динамике физической работоспособности, читаются доклады в научном обществе по спортивной медицине в Ленинграде, Москве, Новокузнецке, Брянске и других городах.

Впервые, 17-18 мая 1985 г., в Таллине был организован и проведен симпозиум по вопросу "Физическая культура и спорт как средство физической, психической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением опорно-двигательного аппарата", где присутствовали представители Ленинграда, Москвы, Омска, Киева, Эстонии, Литвы, Латвии, всего 156 человек.

На нем обсуждался вопрос о создании Федерации, которая бы объединила усилия специалистов в рамках страны.

Эти тенденции отразились в Постановлении ВЦСПС (№ 57-5 от 30.10.86) "О задачах советов ДСО по улучшению физического воспитания инвалидов с детства", и 18 августа 1987 года (№ 18-5) было утверждено Положение о Федерации физической культуры инвалидов при ВС ДФСО профсоюзов (председатель - проф. В.А. Епифанов).

Несколькими месяцами позже, 16 февраля 1988 г., в Ростове-на-Дону прошел Пленум Всероссийской федерации физической культуры инвалидов, в результате его работы создается Всероссийская федерация физической культуры и спорта инвалидов (председатель – профессор А.В. Лившиц), которая, несмотря на сложнейшие условия и различные катаклизмы сохранилась и развилась, приобрела большую значимость не только внутри страны, но и за рубежом.

В июне 1988 г. в Таллине проводится учредительная конференция по созданию Федерации спорта инвалидов при Госкомспорте СССР (председатель - В.И. Дикуль).

Эти годы насыщены постановлениями и решениями, принимаемыми на различных государственных уровнях, спортивное движение инвалидов получает общественное и государственное признание.

В Москве 23 июня 1989 г. состоялась отчетно-выборная конференция Федерации СССР по физической культуре для инвалидов.

На ней было отмечено, что за истекший период (1987-1989 гг.) была проделана большая организационная, научная и методическая работа. По инициативе Федерации научные учреждения Госкомспорта СССР, АПН СССР, Минздрава СССР, Минсобеса РСФСР проводили работу по совершенствованию программ по физическому воспитанию детей и подростков с отклонениями в умственном и физическом развитии, для занятий секций по видам спорта, самостоятельных занятий инвалидов.

Значительно увеличился объем международных связей. Достигнута договоренность о сотрудничестве со спортивной организацией социалистических стран "Интерспортинвалид", прорабатывается возможность вступления в Международную спортивную организацию инвалидов (ИСОД), Международную федерацию Сток-Мандевиллских игр (ИСМГФ).

Характерной особенностью этой конференции стало решение о создании Конфедерации, куда вошли три направления: глухих, слепых и опорников.

Председателем Конфедерации избирается В.И. Дикуль.

Огромную положительную роль в развитии физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов сыграло Постановление секретариата ВЦСПС "О создании физкультурно-спортивных клубов инвалидов" (№ 22-54 от 20.10.89). Было утверждено типовое положение, а самое главное - типовые штатные расписания с должностными окладами.

Параллельно с огромной организационной работой проводятся соревнования среди инвалидов не только на уровне городов, регионов, областей, республик, но и страны, определены и оговорены виды спорта.

В этом неоценимую помощь оказал Болгарский союз физической культуры и спорта, и в частности Дора Милчева. Ее материалами и наработками пользовались все

организации с 1985 по 1990 г. В это время впервые наша страна получила возможность участия во Всемирных играх инвалидов в Ассене (Голландия).

Однако следует считать, что впервые наши инвалиды-спортсмены появились за рубежом в 1989 г. - на чемпионате стран социалистического содружества по плаванию. На этих соревнованиях сборная команда СССР по плаванию выступила достаточно скромно, но это была первая попытка заявить о себе в международном спортивном сообществе инвалидов.

Этим соревнованиям предшествовали I Всероссийские летние спортивные игры инвалидов (Омск, 1987 г.), II Всероссийские летние спортивные игры инвалидов (Омск, 1988 г.), I Всесоюзные спортивные игры инвалидов (Атланта, 1988 г.), Всесоюзная Спартакиада инвалидов (Саки, 1989 г.).

А с 1990 г. стали проводиться чемпионаты и первенства РСФСР и СССР по отдельным видам спорта (легкой атлетике, плаванию, волейболу сидя, стрельбе из лука, настольному теннису, шашкам, шахматам).

Соревнования проводились в различных городах России и союзных республиках, одновременно с ними организовывались круглые столы, семинары, изучение передового опыта. Члены Президиума Федерации на местах оказывали помощь в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Огромный вклад в создание клубов, секций, Федераций в России и СССР внесла ответственный секретарь Всероссийской Федерации физической культуры инвалидов С.А. Титова.

Ее умение привлечь внимание ведущих специалистов к насущной проблеме позволило проводить соревнования, конференции, семинары на высоком профессиональном уровне, а к 1990 г. в России было 56 физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов инвалидов и 7 республиканских.

С большой благодарностью за участие и в становлении спортивного движения инвалидов России с поражением ОДА мы вспоминаем профессоров В.А. Епифанова, А.В. Лившица, Савченко; О.А. Титову, В.П. Жиленкову, Ф.О. Майера, О.А. Семашко, Е.С. Ульрих, Ю.П. Копылова, А.Н. Ефименко, руководителей РС ВДФСО профсоюзов Ю.М. Гореленко, ВС ВДФСО профсоюзов Б.Н. Рогатина.

В прессе появляются материалы о спортивных достижениях спортсменов-инвалидов, фоторепортажи О.Н. Гориной, В.А. Панова.

Вслед за подъемом наступили нелегкие времена (с 1990 по 1992 г.): из-за отсутствия финансирования на местах снижается количество участников чемпионатов и первенств страны, распадаются Федерация СССР физической культуры для инвалидов, Конфедерация.

Однако в 1992 г. в Барселоне спортсмены-инвалиды с поражением ОДА приняли участие в составе сборной команды СНГ в IX летних Параолимпийских играх и показали неплохие результаты в плавании (О. Бакаев - из Челябинска, А. Кацура - из Хабаровска), легкой атлетике, стрельбе из лука.

В 1994 г. на зимних Параолимпийских играх в Лиллехаммере сборная команда России выступала как суверенное государство и завоевала совместно с инвалидами по зрению 9 золотых, 12 серебряных и 7 бронзовых медалей.

Наивысших успехов достигли инвалиды-спортсмены на X летних Параолимпийских играх в Атланте, где сборную России представляли 106 человек, инвалиды-спортсмены с поражением ОДА выступали по 8 видам спорта (легкой атлетике, плаванию, волейболу, футболу, настольному теннису, большому теннису, пулевой стрельбе и тяжелой атлетике). Делегация состояла из инвалидов-спортсменов с поражением органов зрения и ОДА. Из 136 стран-участниц сборная России заняла 16-е место, завоевав в совокупности со слепыми 25 медалей, 10 из которых принадлежат инвалидам-спортсменам с поражением ОДА (по легкой атлетике, плаванию, футболу,

пулевой стрельбе).

В настоящее время в России работают 137 спортивно-оздоровительных и реабилитационных клубов, где ведется работа по 16 видам спорта, открываются специализированные детско-юношеские школы для инвалидов в Москве, Санкт-Петербурге, Орле, Саратове, Красноярске и других городах.

Единым календарным планом Всероссийских массовых физкультурно-спортивных мероприятий предусмотрен специальный раздел для инвалидов всех категорий: в 1993 году было проведено 50 соревнований различного ранга, в 1994 г. - 90, в 1995 г. - 100, в 1996 г. из 102 запланированных удалось провести только 67 в связи с отсутствием материальных средств. Но финансирование соревнований среди лиц с поражением ОДА в 1995 г. составило 378 млн. руб. из 971 млн. руб., планируемых на проведение соревнований всех направлений.

Большой популярностью пользуются комплексные спортивно-массовые мероприятия - спартакиады, культурно-спортивные фестивали среди детей и взрослых.

Немалое значение имеет участие инвалидов -спортсменов в составе сборных команд городов и регионов на спартакиадах трудящихся Российской Федерации, организуемых Международной Конфедерацией спортивных организаций "Профспорт" (Президент - Б.Н. Рогатин). Очередная такая Спартакиада проходила 24-28 июня 1997 года в Москве.

С 1993 года сборные команды России по легкой атлетике, плаванию, бадминтону, настольному теннису, большому теннису, баскетболу, тяжелой атлетике, футболу выезжают на чемпионаты и первенства Европы, мира.

По статистическим данным, методы и средства физической культуры существенно рентабельнее медицинских приблизительно в 4-7 раз. За каждый вложенный в физическую культуру рубль государство и общество получают отдачу - 10-12 рублей в виде повышения производительности труда и интеллектуального уровня, в виде экономии на оплату пенсий по инвалидности и бюллетеней.

Вот почему в Основах законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту выделена статья 18 "Физическая культура и спорт инвалидов", где п. 3 гласит: "Организация занятий физической культурой и спортом в системе непрерывной реабилитации инвалидов (включая детей с отклонением в развитии), подготовка кадров, медицинское обеспечение и врачебный контроль осуществляются образовательными учреждениями, учреждениями здравоохранения, социального обеспечения и организациями физической культуры и спорта за счет республиканского бюджета Российской Федерации".

К сожалению, этот пункт Закона не работает, но специалисты в области физической культуры и спорта инвалидов, зная на практике об эффективности методов и средств физической культуры, в частности в профилактике инвалидности, особенно у лиц, находящихся на грани риска, разрабатывают различные программы на местах и участвуют в разработке Федеральных программ.

Автор данного сообщения участвовала в разработке Федеральной программы социальной реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, основу концепции которой составляют разработки по совершенствованию двигательной, интеллектуальной и социальной активности инвалидов, по созданию физкультурно-оздоровительных технологий, реабилитационной индустрии и инфраструктуры, а также сети региональных научно-методических и учебно-практических центров физической реабилитации и профессиональной ориентации инвалидов. Развиваются научные направления "Физическая культура и спорт инвалидов" и "Реабилитология", большое внимание уделяется подготовке кадров. С 1985 г. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта осуществляет подготовку педагогических кадров из числа ведущих инвалидов-спортсменов. В настоящее время создана кафедра Адаптивной физической культуры, куда

производится набор не только инвалидов, но и всех желающих.

Такая работа по подготовке кадров ведется в институтах физической культуры в Москве, Волгограде, Смоленске, Омске, Нижнем Новгороде.

Период становления и признания физкультурно-спортивного движения инвалидов с поражением ОДА обществом и государством прошел. Несмотря на все трудности он развивается, выходит за рамки государства на мировую арену и приносит существенное социальное, моральное, психологическое, физическое и интеллектуальное удовлетворение, уверенность в себе не только инвалидам с заболеваниями и травмами ОДА, но и всему обществу, особенно когда флаг России поднимается на Паралимпийских играх.

2.1. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – спорт лиц с поражением ОДА) является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной физической культурой, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности. Возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – является общим оздоровлением, преодолением неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью» так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей. Как это ясно из наименования (ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата) в соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.

Легкая атлетика – дисциплина, включающая следующие виды программы и функциональные классификации спортсменов (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки и метания).

В виде спорта лиц с поражением ОДА различают следующие классификации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом, прочими неврологическими и локомоторными нарушениями:

1. Спортсмены на колясках:

1.1. Гонки – классы T32, T33, T34, T51, T52, T53, T54.

1.2. Метания – классы F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58.

2. Ходячие спортсмены:

2.1. Бег – классы T35, T36, T37, T38, T42, T43, T44, T45, T46.

2.2. Метания и прыжки – классы F35, F36, F37, F38, F40, F42, F43, F44, F45, F46, F58 стоя.

Система классификации была разработана классификаторами Международного паралимпийского комитета по легкой атлетике для того, чтобы определить, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Спортсмены на колясках:

Гонки на колясках: класс T51, T52, T53, T54. Метания: класс F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58.

Классы спортсменов с церебральным параличом:

Класс Т/ F31, Т/ F32, Т/ F33, Т/ F34.

Ходячие спортсмены:

Класс 40, 42, 43, 44, 45, 46.

Классы спортсменов с церебральным параличом:

Класс Т/ F35, Т/ F36, Т35/ F36, Т/ F37, Т/ F38.

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины							
Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я								
		легкая атлетика - бег 60 м (Т35)	116	050	1	7	1	1	А
		легкая атлетика - бег 60 м (Т35, Т36)	116	051	1	7	1	1	Ж
		легкая атлетика - бег 60 м (Т35-Т38)	116	052	1	7	1	1	Д
		легкая атлетика - бег 60 м (Т36)	116	053	1	7	1	1	А
		легкая атлетика - бег 60 м (Т37, Т38)	116	054	1	7	1	1	Г
		легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т45, Т61-Т64)	116	055	1	7	1	1	А
		легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	056	1	7	1	1	Б
		легкая атлетика - бег 60 м (Т46,Т47)	116	057	1	7	1	1	А
		легкая атлетика - бег 100 м (Т33)	116	058	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т35)	116	059	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т36)	116	060	1	7	1	1	Д
		легкая атлетика - бег 100 м (Т34)	116	061	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т35)	116	062	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т36)	116	063	1	7	1	1	Г
		легкая атлетика - бег 100 м (Т37)	116	064	1	7	1	1	Г
		легкая атлетика - бег 100 м (Т37, Т38)	116	096	1	7	1	1	Д
		легкая атлетика - бег 100 м (Т38)	116	097	1	7	1	1	Г
		легкая атлетика - бег 100 м (Т42, Т63)	116	098	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	099	1	7	1	1	Н

		легкая атлетика - бег 100 м (Т44, Т62, Т64)	116	100	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т45-Т47)	116	101	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т51)	116	102	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т52)	116	104	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т53)	116	105	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 100 м (Т54)	116	106	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т33, Т34)	116	107	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т35)	116	108	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т38)	116	109	1	7	1	1	Д
		легкая атлетика - бег 200 м (Т35)	116	110	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т36)	116	111	1	7	1	1	Г
		легкая атлетика - бег 200 м (Т37)	116	112	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т37, Т38)	116	113	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - бег 200 м (Т38)	116	114	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т42, Т43, Т62, Т63)	116	115	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	116	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - бег 200 м (Т44, Т64)	116	117	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т45-Т47)	116	118	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т51)	116	119	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т52)	116	121	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т53)	116	122	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т54)	116	123	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 200 м (Т61)	116	124	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 400 м (Т35, Т36)	116	125	1	7	1	1	Г
		легкая атлетика - бег 400 м (Т35-Т38)	116	126	1	7	1	1	Д

		легкая атлетика - бег 400 м (Т37)	116	127	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 400 м (Т37, Т38)	116	128	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - бег 400 м (Т38)	116	129	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61, Т63, Т64)	116	130	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61-Т64)	116	131	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - бег 400 м (Т45-Т47)	116	132	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 400 м (Т51, Т52)	116	133	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 400 м (Т53)	116	135	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 400 м (Т54)	116	136	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 400 м (Т62)	116	137	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 800 м (Т33, Т34)	116	138	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 800 м (Т36)	116	139	1	7	1	1	М
		легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38)	116	140	1	7	1	1	Ж
		легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38, Т45-Т47, Т51-Т54)	116	141	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - бег 800 м (Т37, Т38)	116	142	1	7	1	1	М
		легкая атлетика - бег 800 м (Т45-Т47)	116	143	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 800 м (Т51, Т52)	116	144	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 800 м (Т53)	116	145	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 800 м (Т54)	116	146	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 1500 м (Т35, Т36)	116	147	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 1500 м (Т35-Т38)	116	148	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - бег 1500 м (Т37, Т38)	116	149	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 1500 м (Т45, Т46)	116	150	1	7	1	1	Я
		легкая атлетика - бег 1500 м (Т51, Т52)	116	151	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 1500 м (Т53, Т54)	116	153	1	7	1	1	Л

		легкая атлетика - бег 5000 м (Т35-Т38)	116	158	1	7	1	1	А
		легкая атлетика - бег 5000 м (Т45-Т47)	116	159	1	7	1	1	М
		легкая атлетика - бег 5000 м (Т51, Т52)	116	160	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 5000 м (Т53, Т54)	116	162	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - бег 10000 м (Т45, Т46)	116	163	1	7	1	1	А
		легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т45, Т46)	116	261	1	7	1	1	Г
		легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т52-Т54)	116	303	1	7	1	1	Я
		легкая атлетика - эстафета 4x100 м - смешанная (Т11-Т13, Т33-Т34, Т51-Т54, Т35-Т38, Т42-Т47, Т61-Т64)	116	308	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42, Т63)	116	313	1	7	1	1	М
		легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	314	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - прыжок в высоту (Т43, Т61, Т62)	116	315	1	7	1	1	М
		легкая атлетика - прыжок в высоту (Т44, Т64)	116	316	1	7	1	1	М
		легкая атлетика - прыжок в высоту (Т45-Т47)	116	317	1	7	1	1	М
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т36)	116	318	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38)	116	337	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38, Т42-Т47)	116	391	1	7	1	1	Д
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т37)	116	412	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т38)	116	425	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т42, Т61, Т63)	116	500	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т42-Т47, Т61-Т64)	116	501	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т44, Т62, Т64)	116	502	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т45-Т47)	116	503	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание булавы (F31, F32)	116	505	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание булавы (F31, F32, F51)	116	506	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - метание	116	507	1	7	1	1	Л

		булавы (F51)							
		легкая атлетика - метание диска (F32-F34)	116	508	1	7	1	1	А
		легкая атлетика - метание диска (F32-F38)	116	509	1	7	1	1	Д
		легкая атлетика - метание диска (F35, F36)	116	510	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F35-F38)	116	511	1	7	1	1	Ю
		легкая атлетика - метание диска (F37)	116	512	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F38)	116	513	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F40, F41)	116	514	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F42, F63)	116	515	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F43, F44, F62-F64)	116	516	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F51, F52)	116	517	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F51-F57)	116	518	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - метание диска (F53, F54)	116	519	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F55, F56)	116	520	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание диска (F57)	116	521	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F33, F34)	116	522	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F33-F38)	116	523	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - метание копья (F35, F36)	116	524	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F37)	116	525	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F38)	116	526	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F40, F41)	116	527	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F40-F46)	116	528	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - метание копья (F40-F46, F62-F64)	116	529	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - метание копья (F42-F44, F61-F64)	116	530	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F45, F46)	116	531	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание	116	532	1	7	1	1	Н

		копья (F52-F57)							
		легкая атлетика - метание копья (F53, F54)	116	533	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F55, F56)	116	534	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - метание копья (F57)	116	535	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F32)	116	536	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F32-F36)	116	537	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - толкание ядра (F33)	116	538	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F34)	116	539	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F35)	116	540	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F36)	116	541	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F37)	116	542	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F38)	116	543	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F40)	116	544	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F40-F46, F61-F64)	116	545	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - толкание ядра (F41)	116	546	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F42, F61, F63)	116	547	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F43, F44, F62, F64)	116	548	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F45, F46)	116	549	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F52)	116	550	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F52-F57)	116	551	1	7	1	1	Н
		легкая атлетика - толкание ядра (F53)	116	552	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F54, F55)	116	553	1	7	1	1	Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F56, F57)	116	554	1	7	1	1	Л

2.2. Специфика организации тренировочного процесса

Требования к лицам, проходящим подготовку по Программе включают:

- наличие инвалидности и ограниченных возможностей здоровья (указанных

ниже);

– медицинские показания и рекомендации.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенной дисциплиной возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале тренировочного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением ОДА приказом в Учреждении создается комиссия, в которую входят: директор Учреждения, старший тренер (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту, врач. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией. Группа, к которой относится занимающийся по Программе, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

Таблица 2

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1,2,3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 2. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий.

		4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1,2,3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахондроплазия (карлики) 2. Детский церебральный паралич 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей 4. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1,2,3,4.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по программе спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (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.

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.

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 целостном 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

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость
-----------------------------	------------------------------------	--	---------------

	подготовки (лет)			
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III	2
			II	
			I	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	III	
			II	
			I	

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 ОДА» (легкая атлетика) и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт ОДА» (легкая атлетика) 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 легкой атлетике.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Количество	4,5	8	10	14	18	20	22

часов в неделю							
Общее количество часов в год	234	416	520	728	936	1040	1144

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 в легкой атлетике (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.

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапом 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 соревнования					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнования	-	-	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

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.

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида легкой атлетики и индивидуальных особенностей спортсмена.

Таблица 6

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	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1

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 легкой атлетики, 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. 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 ОДА» (легкая атлетика) «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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	8	10	14	18	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		I ф.г.- 3		I ф.г.- 2		I ф.г.- 1		I ф.г.- 1
		II ф.г. - 4		II ф.г. - 3		II ф.г. - 2		II ф.г. - 1
		III ф.г - 6		III ф.г - 4		III ф.г - 2		III ф.г - 1

Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слова «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика)								
1	Общая физическая подготовка	148	174	230	290	300	300	240
2	Специальная физическая подготовка	48	72	140	190	290	310	350
3	Техническая подготовка	24	40	78	132	190	210	252
4	Тактическая подготовка	3	6	6	14	22	30	42
5	Психологическая подготовка	6	10	26	38	40	50	92
6	Теоретическая подготовка	3	4	10	16	20	22	24
7	Участие в спортивных – соревнованиях	-	2	10	16	28	46	58
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20	24	34	30
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	4	10	12	22	38	56

2.8. 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: - 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; -	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков	В течении года

		наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе -	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течении года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	

2.9. 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 и Права обязанности	Тренер	<p>Важные вопросы о допинге и его последствиях.</p> <p>https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf</p> <p>https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/</p>	Февраль, октябрь

	«Роль представителей в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена»	Ответственный учреждения у	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 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	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2	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</p> <p>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	Ответственн 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
--	--	---------------------------------	--	----------------------

2.10. План инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развиваться с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися 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-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для

		проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя 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. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и краевых 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-преподавателя 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. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и краевых соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.11. 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, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, 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, исключаящим 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, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

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

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

Витаминация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

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-преподаватель
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-преподаватель
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, (строевой душ).	ежедневно	Тренер-преподаватель
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	по назначению	Тренер-преподаватель

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-преподаватель
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;	постоянно	Тренер-преподаватель
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;	по необходимости	Тренер-преподаватель
8	Комфортные условия быта и отдыха;	постоянно	Тренер-преподаватель
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;	по требованию	Тренер-преподаватель
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;	по требованию	Тренер-преподаватель
11	Специальные разгрузочные периоды	по требованию	Тренер-преподаватель

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

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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, не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнении лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст и пол, а так же особенности вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».

Таблица 12

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

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)			
1	Бег на колясках 600 метров	Сек	На время
2	Бег на колясках 150 метров	См	На время
3	Бег на колясках 60 метров	Сек	На время
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки (II функциональная группа)			
1	Бег на 60 метров	Сек	Не более
			15,0 18,0
2	Бег на 150 метров	Сек	Не более
			60,0 90,0
3	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1
4	Бег на 30 метров	Сек	Не более
			8,0 9,0
5	Бег 400 метров (за минимальное время)	Количество раз	Не менее
			1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки (III функциональная группа)			
1	Бег на 60 метров	Сек	Не более
			13,0 15,0
2	Бег на 150 метров	Сек	Не более
			50,0 60,0
3	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1
4	Бег на 30 метров	Сек	Не более
			6,5 8,0
5	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1
6	Бег на 600 метров (за минимальное время)	Количество раз	Не менее
			1
Для спортивной дисциплины: метания (I функциональная группа)			
1	И.П. – лежа на спине. Сгибание-	Кг	Не менее

	разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)		4	2
2	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
3	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины: метания (II функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	Кг	Не менее	
			4	2
2	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			8,5	9,5
3	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			5	
4	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины: метания (III функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	Кг	Не менее	
			4	2
2	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
3	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			7,0	
4	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
5	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				

1	Бег на колясках 1000 метров	Мин, сек	Не более	
			5,0	6,0
2	Бег на колясках 150 метров	Сек	Не более	
			45,0	80,0
3	Бег на колясках 60 метров	Сек	Не более	
			19,5	45,0
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
5	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			12,0	13,0
2	Бег на 150 метров	Сек	Не более	
			35,0	37,0
3	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
4	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
5	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			580	550
6	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			6,5	7,0
7	Бег на 400 метров	Сек	Не более	
			115,0	-
8	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки (III функциональная группа)				
1	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			11,2	11,5
2	Бег на 150 метров	Сек	Не менее	
			30,0	35,0
3	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
4	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1

5	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
6	Бег 30 метров	Сек	Не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1	Бег на 1000 метров	Мин, сек	Не более	
			5.20	6.20
2	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			75,0	85,0
3	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
4	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			11,5	12,0
Для спортивной дисциплины: метания (I функциональная группа)				
1	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			7	6
2	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
3	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
4	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук со штангой весом 10 кг	Количество раз	максимальное	-
5	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук со штангой весом 3 кг	Количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины: метания (II функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук со штангой весом 10 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук со штангой весом 3 кг	Количество раз	-	максимальное
3	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			7,5	8,5
4	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			8	7
5	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-

6	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания (III функциональная группа)				
1	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	Количество	максимальное	-
2	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	Количество	-	максимальное
3	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук со штангой весом 15 кг	Количество раз	максимальное	-
4	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук со штангой весом 3 кг	Количество раз	-	максимальное
5	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
6	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
7	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
8	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			7,0	
9	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	Количество раз	Не менее	
			9	8
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				

1	Бег на колясках 300 метров	Сек	Не более	
			55,0	90,0
2	Бег на колясках 60 метров	Сек	Не более	
			16,5	22,0
3	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	М	На максимальное	-
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	М	-	На максимальное
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1	Бег на колясках 1000 метров	Мин, сек	Не более	
			3.25	3.40
2	Бег на колясках 300 метров	Сек	Не более	
			55,0	80,0
3	Бег на колясках 150 метров	Сек	Не более	
			32,0	38,0
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	М	На максимальное расстояние	-
5	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	М	-	На максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции, прыжки (II функциональные группы)				
1	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			10,0	11,0
2	Бег на 150 метров	Сек	Не более	
			26,0	30,0
3	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
4	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
5	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
6	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			5,5	6,0
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции (II функциональные группы)				
1.	Бег на 1000 метров	Мин, сек	Не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 метров	Сек	Не более	

			58,0	72,0
3.	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки (III функциональная группа)				
1	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			8,5	10,0
2	Бег на 150 метров	Сек	Не более	
			23,0	27,0
3	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
5	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			5,0	6,0
6	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1	Бег на 1000 метров	Мин, сек	Не более	
			3.15	3.45
2	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			55,0	65,0
3	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
4	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			10,0	10,5
5	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-

6	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания (I функциональная группа)				
1	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			8	7
2	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	Количество раз	Не менее	
			8	-
3	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	Количество раз	Не менее	
			8	-
4	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	Количество раз	Не менее	
			-	7
Для спортивной дисциплины: метания (II функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг.	Количество раз	Максимальное	
2	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное время)	Количество раз	Не менее	
			9	8
3	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	Количество раз	Не менее	
			9	8
4	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	Количество раз	Максимальное	-
5	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг	Количество раз	-	Максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика: метания (III функциональная группа)				
1	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	Количество раз	Максимальное	-
2	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг	Количество раз	-	Максимальное
3	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг.	Количество раз	Максимальное	
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину	Количество раз	Не менее	

	с места (на максимальное расстояние)		1	
5	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			6,0	6,5
6	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			10	9
7	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			10	9
Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 метров	Сек	Не более	
			51,0	84,0
2.	Бег на колясках 150 метров	Сек	Не более	
			28,0	37,0
3.	Бег на колясках 60 метров	Сек	Не более	
			15,5	20,5
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 метров	Мин, сек	Не более	
			3.05	3.25
2.	Бег на колясках 600 метров	Мин, сек	Не более	
			1.30	2.10
3.	Бег на колясках 300 метров	Сек	Не более	
			51,5	72,0

4.	Бег на колясках 150 метров	Сек	Не более	
			29,0	34,0
5	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции, прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			9,5	10,6
2.	Бег на 150 метров	Сек	Не более	
			24,5	27,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
6	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			5,2	5,5
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 метров	Мин, сек	Не более	
			3.15	4.10
2.	Бег на 150 метров	Сек	Не более	
			25,5	30,0
3.	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			55,0	70,0
4.	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			9,5	11,5
5	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
6	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки (III функциональная группа)				
1	Бег на 60 метров	Сек	Не более	

			8,8	9,0
2	Бег на 150 метров	Сек	Не более	
			20,0	25,0
3	Бег на 30 метров	Сек	Не более	
			4,6	5,0
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с мета (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
5	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	-
6	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1	Бег на 1000 метров	Мин, сек	Не более	
			3.00	3.35
2	Бег на 150 метров	Сек	Не более	
			24,5	27,0
3	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			52,0	60,0
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
5	Бег на 60 метров	Сек	Не более	
			9,2	10,0
Для спортивной дисциплины: метания (I функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг	Количество раз	Максимальное	-
2	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	Количество раз	-	Максимальное
3	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
			1	
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное	Количество раз	Не менее	
			1	

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

	женщин (на максимальное расстояние)		
8	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «мастер спорта России»			

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 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;
 - 1.2. 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 избранного вида легкой атлетики.

Основная цель учебно-тренировочных занятий: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение техникой легкой атлетики, 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 легкой атлетики;
- 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 легкой атлетикой.

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 легкой атлетикой.

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 легкой атлетики, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, 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 тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

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

На этом этапе необходимо создать чёткое 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 спорта лиц с поражением ОДА 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 видов легкой атлетики, 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 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 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 по легкой атлетике и, 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 легкой атлетике. 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 легкоатлетов 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 на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения 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 на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения 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 ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике 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 легкой атлетики. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки легкоатлетов 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 легкой атлетики.

4.4. 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 вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и	≈ 13/20		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры

его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 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	≈ 13/20		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20		Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно -	≈ 14/20		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

	двигательного аппарата»			Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107		Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 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		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200		Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

				соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120		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		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам

			соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ И ЛИЦ ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Требования у участию спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с ОДА» (легкая атлетика).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее - легкая атлетика - бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее - легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика - метание копья, булавы, диска и легкая атлетика - толкание ядра» (далее - легкая атлетика - метания), «легкая атлетика - прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее - легкая атлетика - прыжки), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА.

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

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

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

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных

дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

В спортивной дисциплине академическая гребля «III функциональная группа» может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 20% от общего количества обучающихся в группе.

В спортивной дисциплине танцы на колясках группа может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 50% от общего количества обучающихся в группе.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

– для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

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

Таблица 17

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых</p>	Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «Т/F31», «Т/F32», «Т/F33», «Т/F51», «Т/F52», «Т/F53», «F54», «Т71», «Т72», «RR1», «RR2», «RR3».

		<p>лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или</p>	<p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45»,</p>

	<p>средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах</p>	<p>«Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62».</p>
--	---	--	--

		<p>нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
<p>III</p>	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма,</p>	<p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «Т/F37-38», «Т/F43-44», «Т47», «F57», «Т/F63», «Т/F64»..».</p>

		<p>рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального</p>	
--	--	--	--

		поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «Т/Ф34-36», «F55», «F56», «Т/Ф45», «Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62», «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64», «Т71», «Т72», «RR1», «RR2», «RR3» - спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей/

5.2. 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 и 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 лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

В спортивной дисциплине танцы на колясках к работе с обучающимися могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссеры.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, триатлон;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика - метания;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика - прыжки;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

Таблица 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»			

(I, II, III функциональные группы)			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
3	Брус для отталкивания	штук	2
4	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
5	Булава для метаний ("Клаб")	штук	2
6	Буфер для остановки ядра	штук	2
7	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
8	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
9	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
10	Гимнастическое кольцо	штук	3
11	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
12	Грабли	штук	3
13	Диск массой 0,5 кг	штук	5
14	Диск массой 0,75 кг	штук	12
15	Диск массой 1,0 кг	штук	12
16	Диск массой 1,5 кг	штук	10
17	Диск массой 1,75 кг	штук	7
18	Диск массой 2,0 кг	штук	4
19	Диск обрешиненный массой 0,5 кг	штук	10
20	Диск обрешиненный массой 1 кг	штук	20
21	Доска информационная	штук	2
22	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
23	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
24	Коврик гимнастический	штук	12
25	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
26	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
27	Колокол сигнальный	штук	1
28	Коляска трековая	штук	3
29	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
30	Конус высотой 15 см	штук	50
31	Конус высотой 30 см	штук	50
32	Копье массой 400 г	штук	12
33	Копье массой 500 г	штук	12
34	Копье массой 600 г	штук	20
35	Копье массой 700 г	штук	10
36	Копье массой 800 г	штук	10
37	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
38	Круг для места метания диска	комплект	3
39	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
40	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
41	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
42	Мяч для метания 140 г	штук	20
43	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
44	Мяч теннисный	штук	10
45	Гаечные ключи	комплект	1

46	Шестигранники	комплект	1
47	Насос высокого давления	штук	2
48	Насос для накачивания колес	штук	5
49	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
50	Ограждение для метания диска	штук	3
51	Палочка эстафетная	комплект	4
52	Парашют тренировочный беговой	штук	2
53	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
54	Перекладина гимнастическая	штук	1
55	Перекладина низкая	штук	1
56	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
57	Пистолет стартовый	штук	2
58	Планка для прыжков в высоту	штук	8
59	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
60	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
61	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	3
62	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
63	Резина для перчаток (лист 30х40 см)	штук	10
64	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
65	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
66	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
67	Рулетка 10 м	штук	5
68	Рулетка 20 м	штук	5
69	Рулетка 50 м	штук	5
70	Рулетка 100 м	штук	2
71	Свисток	штук	1
72	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
73	Сектор для толкания ядра	штук	1
74	Секундомер	штук	6
75	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
76	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
77	Скакалка гимнастическая	штук	5
78	Скамейка гимнастическая	штук	6
79	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
80	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
81	Станок для выполнения метаний	штук	4
82	Стартовые колодки	штук	12
83	Стенка гимнастическая	штук	2
84	Стойки для приседания со штангой	пар	4
85	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
86	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
87	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
88	Технический фен	штук	1

89	Тренажер “Машина Смита”	штук	1
90	Тренажер для трековой коляски	штук	3
91	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
92	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
93	Указатель направления ветра	штук	4
94	Флажки (белый и красный)	комплект	7
95	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
96	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
97	Электромегатон	штук	1
98	Эспандер ленточный	штук	1
99	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
100	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
101	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
102	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
103	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
104	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
105	Ядро массой 7,26 кг	штук	10

Таблица 19

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 совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
2	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
4	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
5	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
6	Диск для	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	метания										
7	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
9	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
10	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
11	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13	Шестигранник и для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
15	Обруч для	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

	ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски										
16	Переходник к наосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
18	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
19	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
20	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

Таблица 20

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

8	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
11	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
12	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
13	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
15	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Специализированная легкоатлетическая обувь - для метаний, шиповки - для бега и прыжков	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
17	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
18	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
19	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
20	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
21	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

22	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
23	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
24	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
25	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26	Шорты	штук	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.

Учреждение может осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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 в организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет-ресурсы:

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> 1 Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [418 http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 14.08.2020).
4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
5. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 14.08.2020).
6. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).
7. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
8. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020).
9. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).
10. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).
11. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> (дата обращения 14.08.2020).
12. Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30> (дата обращения 14.08.2020).

Литература:

1. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: Сборник / Сост. Л.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2009. – 248 с.
2. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / Л.В. Шапкова. – М., 2007. – 464 с.

3. Полищук В.Д. Исторические аспекты, структура и содержание спортивного движения инвалидов (Легкая атлетика) / Полищук В.Д. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – №3. – С. 77–79.

4. Евсеев С.П. Новые горизонты развития адаптивного спорта в России / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2014. – №2 (58). – С. 2–7. 7. Никифорова О.Н. Развитие адаптивного спорта в Российской Федерации на современном этапе (статистический анализ) / О.Н. Никифорова, В.В. Чешихина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №2. – С. 48–54.

5. Воробьев С.А. Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки адаптивного спорта в спортивных дисциплинах, представленных в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.А. Воробьев, А.А. Баряев, И.Н. Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2016. – №1 (65). – С. 32–33.

6. Идрисова Г.З. Организационная структура классификации спортсменов Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / Г.З. Идрисова // Адаптивная физическая культура. – 2015. – №1 (61). – С. 2–5.

7. Исаков Э.В. Инвалиды, спорт, развитие человеческого потенциала / Э.В. Исаков // Социология власти. – 2010. – №4. – С. 58–66.

8. Лысенко И.А. Историко-организационные аспекты развития спорта инвалидов / И.А. Лысенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – №2. – С. 87–91. Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» 16

9. Никифорова О.Н. Анализ развития адаптивного спорта в Российской Федерации на современном этапе / О.Н. Никифорова, В.В. Чешихина // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – №4 (5). – С. 499–504.

10. Евсеев С.П. Допустимые типы поражений лиц с ограниченными возможностями здоровья в паралимпийском движении / С.П. Евсеев, Г.З. Идрисова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – №3 (59). – С. 2–5.

11. Евсеев С.П. Классификации спортсменов в адаптивном спорте / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова // Адаптивная физическая культура. – 2011. – Т. 48. – №4. – С. 2–5.

12. 15. Спортивная подготовка – основа интеграции инвалидов / Т.П. Бегидова, М.В. Бегидов, С.А. Пушкин, Б.А. Плеханов // Культура физическая и здоровье. – 2009. – №3. – С. 71–74.

13. Ворошин И.Н. Оценка уровня специальной физической подготовленности в легкоатлетических метаниях сидячих атлетов спорта лиц с поражением ОДА / И.Н. Ворошин, А.В. Ашпатов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №1 (131). – С. 48–51.

14. Степыко Д.Г. Особенности обеспечения подготовки спортсменов-паралимпийцев в различных дисциплинах легкой атлетики в четырехлетнем цикле подготовки / Д.Г. Степыко // Адаптивная физическая культура. – 2015. – №2 (62). – С. 7–9.

15. Степыко Д.Г. Особенности подготовки и участия в соревнованиях спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата спортивной сборной команды России по легкой атлетике / Д.Г. Степыко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – №1 (10). – С. 68–72.

16. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 60–74.