

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
"Спортивная школа сельского поселения Шалушка"
Чегемского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО
«Спортивная школа с.п.Шалушка» ЧМР КБР
З.Х. Керемов



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
(дисциплина-легкая атлетика)»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МКУ ДО «Спортивная школа с.п.Шалушка» ЧМР КБР
Протокол № 1 «05» сентября 2025г

Срок реализации: 3 года
Автор – разработчик:
Д.А. Карданова– методист

с.п.Шалушка
2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина-легкая атлетика)»	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем Программы	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.3.3	Работа по индивидуальным планам	11
2.3.4	Спортивные соревнования	11
2.3.5	Иные виды обучения	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	14
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	23
III.	Система контроля	28
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	28
3.1.1	На этапе начальной подготовки	28
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	28
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	29
3.2	Оценка результатов освоения программы	29
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	30
IV.	Рабочая программа	34
4.1	Структура рабочей программы	34
4.2	Классификация инвалидов в легкой атлетике	35
4.3	Особенности построения тренировочного процесса со обучающимися	35
4.4	Общая физическая подготовка	36
4.5	Специальная физическая подготовка	38

4.6	Техническая подготовка	39
4.7	Теоретическая подготовка	40
4.8	Воспитательная работа	41
4.9	Психологическая подготовка	41
4.10	Учебно-тематический план	42
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
6.1	Материально-технические условия реализации программы	47
6.2	Кадровые условия реализации Программы	49
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	50
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	52

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО» (ДИСЦИПЛИНА – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина-легкая атлетика)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа сельского поселения Шалушка" Чегемского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с опорно-двигательного аппарата», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина-легкая атлетика)» - 116 000 7 7 1 1 Я

Программа разработана в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа сельского поселения Шалушка" Чегемского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1341, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Устав муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Спортивная школа сельского поселения Шалушка" Чегемского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2023 №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

1.2. Целями Программы являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление и сохранение здоровья;

прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление и сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина-легкая атлетика)»

Легкая атлетика представлена несколькими видами спорта и объединяет в себе пять дисциплин: бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Это старейший, один из основных и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В легкоатлетических состязаниях принимают участие обучающиеся с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Проводятся состязания колясочников, протезистов.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и

доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Лёгкая атлетика для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата является уникальным и универсальным средством физической, психической и социальной реабилитации этой категории населения нашей страны.

Эффективность спортивной подготовки лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (ПОДА), во многом зависит от качества разработки программы спортивной подготовки. В основу данной программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность тренера-преподавателя, основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годичного цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа сельского поселения Шалушка» Чегемского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики устанавливается с 01 сентября по 31 августа.

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по легкой атлетике.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2

спортивной специализации)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1

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

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», но не менее КМС для групп ЭССМ.

Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

При проведении учебно-тренировочных занятий из разных учебно-тренировочных групп необходимо выполнение следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа сельского поселения Шалушка» Чегемского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина – легкая атлетика)

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

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также

учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (по зрению, по слуху, ЛИН, с ПОДА);
- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящихся на одном этапе подготовки;
- инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ОВЗ из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не более 2

	для комплексного медицинского обследования			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	

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

2.3.3 Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 5

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	1	2	5
Отборочные	-	2	2
Основные	1	1	1

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся обучающихся в соответствующем соревновании.

2.3.5 Иные виды (формы) обучения – тестирование и контроль, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика и т.д.

Инструкторская и судейская практика. Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа сельского поселения Шалушка» Чегемского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), 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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

–ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

– бег на короткие дистанции

– бег на средние дистанции

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица 6

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До года	Второй, третий	Четвертый и последую	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (III функциональные группы)						

Недельная нагрузка в часах	4,5	8	10	10	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-	2	2	3	3	3	4
Наполняемость групп (человек)	6-12	4-8	4-8	4-8	4-8	2 и более
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки (часы)					
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»						
Общая физическая подготовка	117-129	208-229	182-250	182-250	255-349	312-458
Специальная физическая подготовка	42-70	75-125	125-187	125-187	175-262	291-468
Техническая подготовка	23-33	42-58	78-94	78-94	109-131	187-250
Тактическая подготовка	0-5	0-8	5-10	5-10	7-15	21-31
Психологическая подготовка	5-9	8-17	21-31	21-31	29-44	42-83
Теоретическая подготовка	2-5	4-8	5-16	5-16	7-22	21-31
Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-17	5-26	5-26	7-36	31-83
Инструкторская и судейская практика	-	-	0-21	0-21	0-29	0-62
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-5	0-8	5-21	5-21	7-29	21-52
Общее количество часов в год	234	416	520	520	728	1040

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение 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 тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации.	В течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного обучающегося – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года

3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	В течение года
5	Психологическая подготовка		
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на: - формирование у обучающихся качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	В течение года

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

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещенных для обучающихся. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учрежденное по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для обучающихся и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- 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 соблюдать их.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающимся порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому

спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися легкой атлетикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся легкой атлетикой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе, имеющие трудовые отношения с Учреждением в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор», знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Таблица № 8.

Примерный план мероприятий,
направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с	по	

	принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	назначению	втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни.
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	по назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;

	антидопинговых правил»		
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники бега, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по спорту лиц с поражением ОДА (легкая атлетика).
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по спорту лиц с поражением ОДА (легкая атлетика), проводимых учреждением.
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по легкой атлетике проводимых учреждением.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с

ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по спорту глухих (плавание).
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил спорта глухих (плавание), умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить

			обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Классификация средств восстановления

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

Медико-биологические средства восстановления:

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами,

применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, обще тонизирующего избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм — ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием — жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние — вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.

Любые, даже построенные самым совершенным образом тренировочные занятия по легкой атлетике, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдаемый режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет легкоатлету длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье. В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого обучающегося должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, прием пищи, трудовая деятельность, культурные развлечения, сон. При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

Гигиена тела — важнейшая мера сохранения здоровья. Гигиенический теплый душ сразу после тренировочных занятий не только очищает кожу, но и снимает мышечное напряжение, стимулирует обменные процессы. Особого внимания требует кожа рук, в кожных складках которых и под ногтями скапливается большое количество различных микроорганизмов. Мыть руки с мылом надо перед каждым приемом пищи и после посещения туалета. При сухой коже их смазывают специальными питательными кремами. Одежда при занятиях спортом должна быть — легкой, воздухопроницаемой, не стесняющей движений и дыхания, подобранной по сезону. Поскольку она также загрязняется кожными выделениями, оседающими частицами пыли и т.д., регулярная стирка ее обязательна. Чистая одежда облегчает функции организма и помогает избежать кожных болезней. Частой причиной травм у обучающихся является неправильно подобранная обувь. Не соответствующая размеру, она приводит к потертостям и образованию мозолей. Обувь обучающегося должна быть на мягкой толстой подошве, это уменьшит травматизацию стопы при беге по твердому покрытию и снизит опасность появления ушибов и повреждения надкостницы.

Существуют некоторые особенности гигиенического обеспечения спортивных занятий в жаркое время года. В условиях, когда температура воздуха нередко превышает 30°, а на солнце и 40°C, тепло начинает поступать внутрь тела и терморегуляция осуществляется почти исключительно испарением. Этот процесс требует дополнительного расходования энергии и напряжения всего организма. Происходит потеря большого количества солей, витаминов и биологически активных веществ. Потеря жидкости достигает иногда нескольких литров. Терморегуляция в жаркое время увеличивается во время мышечной работы. Затрудняется работа нервной системы, внутренних органов: растет частота сердечных сокращений, дыхания, снижается артериальное давление и т.д. Если указанные изменения продолжаются в течение длительного времени, а механизм теплоотдачи истощается, возможны перегревание организма и тепловой удар. Предвестники их таковы: сухость во рту, жажда, горячая и влажная кожа, в глазах мелькание или темные круги, шум в ушах и головокружение, тошнота. Может появиться спутанность и потеря сознания. В таком случае следует незамедлительно прекратить физические упражнения, работу, перейти в тень или прохладное помещение, выпить прохладительного напитка, воды, смочить голову прохладной водой или наложить холодный компресс. При тепловом ударе необходима медицинская помощь. Похожая картина может возникнуть в результате прямого действия солнечных лучей на непокрытую голову (без общего перегревания организма). Для предотвращения этих неприятностей необходимы следующие меры профилактики. Прежде всего для физических упражнений надо выбирать менее жаркие утренние или вечерние часы, использовать легкую влагопроницаемую одежду, на голову одевать светлую шапочку, пользоваться солнцезащитными очками.

Одежда легкоатлетов должна соответствовать погодным условиям. Чем ниже температура воздуха, тем теплее надо одеваться. На спортивный костюм в ветреную погоду желательно надевать ветровку. В защите нуждаются и коленные суставы, которые на чрезмерные охлаждения реагируют воспалительными изменениями, чаще травмируются. Очень важно, чтобы обувь была свободной, не нарушающей кровоснабжения стопы. Рекомендуются шерстяные носки, хорошо впитывающие влагу, так как избыточная влажность способствует отморожениям. На руках должны быть перчатки или рукавицы, на голове шапочка – прикрывать уши. Для профилактики отморожения тканей лица надо пользоваться защитными жирными кремами. Занятие планируют таким образом, чтобы разогревшийся и вспотевший человек не оставался затем надолго в покое – влажная одежда способствует общему охлаждению тела.

Педагогические средства восстановления

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 11.

Таблица 11

Применение педагогических средств восстановления работоспособности спортивной

Средства восстановления			
	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления.	Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии
Воздействия	Модель мезо- и микроцикла	Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом
Направленность	Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.		

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на спортсменов различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения,

подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями.

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

III. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладеть основами техники спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

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

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая

атлетика);

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общих теоретических знаний о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика);
- 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;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика);
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья;
- прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действий таких обстоятельств.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 12, 13, 14.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			13,0 15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более
			50,0 60,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Бег на 30 м	с	не более
			6,5 8,0
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1

Таблица 13

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

(дисциплина – легкая атлетика)				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			1	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	

			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
			1	
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»		

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			6	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола	количество	не менее	

	вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	раз	1	-
4.	И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	количество раз	не менее	
			1	-

	(на максимальное расстояние)			
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа

4.1 Структура рабочей программы

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта 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:

- 1.1 Титульный лист;
- 2.1 Пояснительная записка;
- 3.1 Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- 4.1 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного

этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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);

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;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

4.2 Классификация инвалидов в легкой атлетике.

Обучающиеся в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы. Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Состязания по легкой атлетике среди обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей.

Обучающиеся в дисциплине «Легкая атлетика» спорта лиц с ПОДА для участия в соревнованиях разделяются на классы:

- с церебральным параличом (классы T/F-32-38);
- карлики (класс F40);
- ампутанты и «прочие» (классы T/F-42-46, F 55-58);
- колясочники (спинальники) (классы T/F-51-54).

Буква Т обозначает беговые дисциплины и гонки на колясках, буква F обозначает метания и прыжки.

Совокупность видов в легкой атлетике включает: бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), различные виды многоборья. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями Международного паралимпийского комитета.

Обучающиеся в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Распределение обучающихся, имеющих международную легкоатлетическую спортивно-медицинскую

классификацию, на функциональные группы

<i>Функциональная группа III</i>	<i>Функциональная группа II</i>	<i>Функциональная группа I</i>
T40, T41, T44, T46, T38, F40, F41, F44, F46, F38	T42, T43, T45, T35, T36, T37, F42, F43, F45, F35, F36, F37	T45, T52, T53, T54, T33, T34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F31, F32, F33, F34

4.3 Особенности построения тренировочного процесса со обучающимися

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со обучающимися с поражением ОДА должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи:

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

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

4.4 Общая физическая подготовка

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

Основные задачи:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и т.д.;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средствами ОФП в легкой атлетике являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа в большом объеме должны применяться различные упражнения на гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, с отягощениями и без, на месте и в движении, упражнения со снарядами и на снарядах, с использованием тренажерных устройств и технических средств.

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

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

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

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

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

Развитие силы.

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

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.

3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки меньшей - в соревновательном.

Развитие выносливости.

Выносливость - способность обучающегося к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности- способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

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

Развитие быстроты

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетом легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

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

Развитие гибкости

Гибкость - это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растяжимость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов,

эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго- подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения,

облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

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

Развитие ловкости.

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

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

4.5 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной дисциплине легкой атлетики.

Основными средствами являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;
- последовательность развития качеств: от выносливости к силе и скорости, от скорости и силы к специфической деятельности;
- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную при тренировке со стандартными и облегченными снарядами;

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

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

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

Упражнения на развитие силы

- упражнения со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки);
- метание гири, толкание ядра;
- различные прыжковые упражнения;

-парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие быстроты

С этой целью применяются в течение всего года:

-бег с низкого старта (20,30,40,50,800,100 м на время);

-бег с хода также на коротких дистанциях;

-бег по отметкам для частоты;

-различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и

т.д.;

-максимальная работа рук;

-выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

-различные прыжковые упражнения.

Интенсивность выполнения этих упражнений особенно возрастает в весенний период тренировки, доходя до максимально возможной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200,300,500 м-в зимний период - средняя скорость, весной-максимальная.

Упражнения для развития гибкости

-различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности суставов; - упражнения сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

Высокие достижения в прыжках в длину требуют разносторонней физической подготовленности, а также целеустремленной многолетней тренировки, во время которой большое внимание необходимо уделять не только развитию силы и скорости бега, но и хорошему владению техникой.

Прыгая в длину сначала полезно разучить разбег; учиться делать контрольную отметку. Когда обучающийся добивается точного попадания ногой на брусок, можно переходить к разучиванию толчка, взлета и приземления.

4.6 Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности лиц с поражением ОДА, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

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

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

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

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

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

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного

разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

4.7 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотивации обучающихся, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений;
- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;
- знания, составляющие научный базис подготовки обучающегося (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);
- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Для обучающихся, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами, как:

- знания медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);
- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;
- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;
- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования обучающегося. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и

видеофильмов.

- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

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

4.8 Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со обучающимися по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

4.9 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в легкой атлетике для лиц с ПОДА, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В легкой атлетике для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроя на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера-преподавателя и могут включаться в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера-преподавателя и психолога.

В процесс психологической подготовки составляют средства и методы,

направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях.

Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние обучающегося и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью обучающегося в этом случае принадлежит тренеру-преподавателю.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

4.10 Учебно-тематический план

Таблица 38

Учебно-тематический план

Этап СП	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:	$\approx$ 120/180		

История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Занятие и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	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-двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	август	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	ноябрь-май	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	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная направленность организации, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила проведения 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	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося на многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медик-биологические средства восстановления: питание; гигиенически и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – легкая атлетика)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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 и функциональных групп вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» основаны на

особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин.

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

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

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- а) Мастера мужчины и женщины: любой спортсмен, достигший своего 35-летия;
- б) Категория до 20 лет (U20) мужчины и женщины: любой спортсмен в возрасте 17, 18 или 19 лет по состоянию на 31 декабря в год проведения соревнований;
- в) Категория до 17 лет (U17) мужчины и женщины: любой спортсмен в возрасте 14, 15 или 16 лет по состоянию на 31 декабря в год проведения соревнований;

Примечание (i): Обучающемуся должно исполниться 14 лет до 31 декабря в год проведения соревнований для выступления в открытом соревновании. Мальчики и девочки до 12 лет;

Обучающийся имеет право на участие в соревнованиях в возрастной группе в соответствии с этими Правилами, если он относится к возрастному диапазону, указанному в классификации соответственной 75 75 возрастной группы. Обучающийся должен представить доказательство своего возраста в виде действующего паспорта или любого другого удостоверения в соответствии с Регламентом 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».

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 беговой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 39

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	10
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10	Ядро массой 2, 0 кг	штук	10
11	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13	Ядро массой 5,0 кг	штук	15
14	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16,24,32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	10
9	Диск массой 1,5 кг	штук	4
10	Диск массой 1,75 кг	штук	2
11	Диск массой 2,0	штук	2
12	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
13	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	10
14	Доска информационная	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	40
18	Конус высотой 30 см	штук	40
19	Копье массой 400 г	штук	15
20	Копье массой 500 г	штук	15
21	Копье массой 600 г	штук	30
22	Копье массой 700 г	штук	6
23	Копье массой 800 г	штук	6
24	Круг для места метания диска	комплект	3
25	Мяч для метания 140 г	штук	10
26	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
27	Ограждение для метания диска	штук	1
28	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
29	Пистолет стартовый	штук	2

30	Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов	штук	4
31	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8)	штук	1
32	Рулетка 10 м	штук	2
33	Рулетка 100 м	штук	1
34	Рулетка 20 м	штук	5
35	Рулетка 50 м	штук	3
36	Секундомер	штук	10
37	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
38	Скамейка гимнастическая	штук	15
39	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
40	Стенка гимнастическая	пар	2
41	Стойки для приседания со штангой	пар	3
42	Указатель направления ветра	штук	4
43	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	5
44	Электромегафон	штук	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован

Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствии Профессиональному стандарту тренера-преподавателя особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - Киев, 1988.
2. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2003.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. - М., 2005.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2007.
5. Евсеев С.П., Шелков О.М., Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В. Экспериментальные схемы организации программ научно - методического обеспечения в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. – 2008.
6. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
7. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с. Частные методики адаптивной физической культуры: / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.
9. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
10. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.
11. Шапкова Л.В. Частные методики АФК: учебник, 2007г.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.fpoda.ru/faderation/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика)

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 9 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

На этапе начальной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
ЭНП-1	без разряда	По рейтингу

*Этап начальной подготовки сроком реализации не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика)

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П									
		Бег на 60 м (с)		Бег на 150 м (с)		И.П-стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на макс. расстояние) (кол-во раз)		Бег на 30 м (с)		Бег на 400 м (за минимальное время) (кол-во раз)	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д		
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки (I функциональная группа)											
ЭНП	3	13,0	16,0	58,0	88,0	3		6,0	7,0	3	
	2	14,0	17,0	59,0	89,0	2		7,0	8,0	2	
	1	15,0	18,0	60,0	90,0	1		8,0	9,0	1	
	0	16,0	19,0	61,0	91,0	0		9,0	10,0	0	

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П											
		Бег на 60 м (с)		Бег на 150 м (с)		И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на макс. расстояние) (кол-во раз)		Бег на 30 м (с)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на макс. расстояние) (кол-во раз)		Бег на 600 м (за минимальное время) (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки(III функциональная группа)													
ЭНП	3	12,8	14,8	49,8	59,8	3		6,3	7,8	3		3	
	2	12,9	14,9	49,9	59,9	2		6,4	7,9	2		2	
	1	13,0	15,0	50,0	60,0	1		6,5	8,0	1		1	
	0	14,0	16,0	51,0	61,0	0		6,6	8,1	0		0	

Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической подготовке)

Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2 и дальше) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической подготовке).

Перевод из группы в группу осуществляется решением педагогического (тренировочного) совета при условии выполнения КПН и наличии медицинского допуска.

На учебно-тренировочный этап:

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 10 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Дисциплина	Необходимое количество баллов (не менее)
УТЭ -1	Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки (II функциональная группа)	8, по рейтингу
	Бег на короткие дистанции, прыжки (III функциональная группа)	6, по рейтингу
	Бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)	4, по рейтингу

*Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки сроком реализации не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика)

О Ф П, С Ф П

ОФП, СФП																	
Группа	Оценка																
		Бег на 60 м (с)		Бег на 150 м (с)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на макс. расстояние) (кол-во раз)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на макс. расстояние) (кол-во раз)		И.П.-стоя. Прыжки в длину с места (на максимальное расстояние)		Бег на 30 м (с)		Бег на 400 м (с)		Бег на 300 м (с)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки (II функциональная группа)																	
УТЭ	3	10,0	11,0	33,0	35,0	3	3	3	3	6,3	6,8	113,0	93,0				
	2	11,0	12,0	34,0	36,0	2	2	2	2	6,4	6,9	114,0	94,0				
	1	12,0	13,0	35,0	37,0	1	1	1	1	6,5	7,0	115,0	95,0				
	0	13,0	14,0	36,0	38,0	0	0	0	0	6,6	7,1	116,0	96,0				

О Ф П, С Ф П

ОФЦ,СФП													
Группа	Оценка												
		Бег на 60 м (с)		Бег на 150 м (с)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на макс. расстояние) (кол-во раз)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на макс. расстояние) (кол-во раз)		И.П.-стоя. Прыжки в длину с места (на максимальное расстояние)		Бег на 30 м (с)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег на короткие дистанции, прыжки (III функциональная группа)													
УТЭ	3	11,0	11,3	28,0	33,0	3			3			5,9	6,3
	2	11,1	11,4	29,0	34,0	2			2			6,0	6,4
	1	11,2	11,5	30,0	35,0	1			1			6,1	6,5
	0	11,3	11,6	31,0	36,0	0			0			6,2	6,6

О Ф Ц, С Ф Ц									
Группа	Оценка	Бег на 1000 м (с)		Бег на 300 м (с)		И.П.-стоя. Прыжки в длину с места (на максимально е расстояние)	Бег на 60 м (с)		
		м	д	м	д		м	д	
Бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)									
УТЭ	3	5.18	6.18	73,0	83,0	3	11,3	11,8	
	2	5.19	6.19	74,0	84,0	2	11,4	11,9	
	1	5.20	6.20	75,0	85,0	1	11,5	12,0	
	0	5.21	6.21	76,0	86,0	0	11,6	12,1	

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Зачисление и перевод на этапе происходит с 13 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов и наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО. *

* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)	
		Дисциплина	Баллы
ЭССМ	КМС	Бег на короткие дистанции, прыжки (II функциональная группа)	6
		Бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)	5
		Бег на короткие дистанции, прыжки (III функциональная группа)	6
		Бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)	6

*Этап совершенствования спортивного мастерства сроком реализации не ограничивается

Примечание:

*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика)

О Ф П, С Ф П

О Ф Ц, С Ф П											
Группа	Оценка	Бег на 60 м (с)		Бег на 150 м (с)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на макс. расстояние) (кол-во раз)	И.П.-стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на макс. расстояние) (кол-во раз)	И.П.-стоя. Прыжки в длину с места (на максимально е расстояние)	Бег на 30 м (с)		
		м	д	м	д	м	д				
ЭССМ	Бег на короткие дистанции, прыжки (II функциональная группа)										
	3	9,8	10,8	25,8	29,8	3	3	3	5,3	5,8	
	2	9,9	10,9	25,9	29,9	2	2	2	5,4	5,9	
	1	10,0	11,0	26,0	30,0	1	1	1	5,5	6,0	
	0	10,1	11,1	26,1	30,1	0	0	0	5,6	6,1	

О Ф П, С Ф П

О Ф П, С Ф П										
Группа	Оценка	Бег на 1000 м (мин, с)		Бег на 300 м (с)		Бег на 60 м (с)		И.П-стоя. Бросок медицинбол а вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на макс. расстояние) (кол-во раз)	И.П-стоя. Бросок медицинбол а вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на макс. расстояние) (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	
ЭССМ	Бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)									
	3	3.28	4.18	56,0	70,0	9,8	11,8	3	3	
	2	3.29	4.19	57,0	71,0	9,9	11,9	2	2	
	1	3.30	4.20	58,0	72,0	10,0	12,0	1	1	
	0	3.31	4.21	58,1	72,1	10,1	12,1	0	0	

О Ф Ц, С Ф Ц												
Группа	Оценка	Бег на 60 м (с)		Бег на 150 м (с)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на макс. расстояние) (кол-во раз)	И.П.-стоя. Прыжки в длину с места (на максимально е расстояние)	Бег на 30 м (с)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на макс. расстояние) (кол-во раз)		
		м	д	м	д	м	д	м	д	д		
ЭССМ	Бег на короткие дистанции, прыжки (III функциональная группа)											
	3	8,3	9,8	22,8	26,8	3	3	4,8	5,8	3		
	2	8,4	9,9	22,9	26,9	2	2	4,9	5,9	2		
	1	8,5	10,0	23,0	27,0	1	1	5,0	6,0	1		
	0	8,6	10,1	23,1	27,1	0	0	5,1	6,1	0		

О Ф Ц, С Ф Ц												
Группа	Оценка	Бег на 1000 м (мин, с)		Бег на 300 м (с)		И.П.-стоя. Прыжки в длину с места (на максимально е расстояние)		Бег на 60 м (с)		Бег на 30 м И.П.-стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на макс. расстояние) (кол-во раз)		И.П.-стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на макс. расстояние) (кол-во раз)
		м	д	м	д	м	д	м	д			
Бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)												
ЭССМ	3	3.13	3.43	54,8	64,8	3	9,8	10,3	3			3
	2	3.14	3.44	54,9	64,9	2	9,9	10,4	2			2
	1	3.15	3.45	55,0	65,0	1	10,0	10,5	1			1
	0	3.16	3.46	55,1	65,1	0	10,0	10,6	0			0