

**автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность» города Радужный**

Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № <u>01</u> от <u>30.09</u> 2024 год	 <p>Утверждаю: Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия) Приказ № <u>03</u> от <u>30.09</u> 2024 год</p>
---	---

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
дисциплина «легкая атлетика»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной Приказом Минспорта России от 13.03.2024г. № 271, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1084*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет

**Составители программы:**

№	ФИО	Должность
1	Мерзлякова Юлия Вячеславовна	Тренер-преподаватель по АС и АФК
3	Файзуллина Зилия Ганиуловна	инструктор - методист АФК и АС

г. Радужный  
2024 год

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	8
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	13
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	14
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия	14
2.5	Объем соревновательной деятельности по виду спорта	15
2.6	Годовой учебно-тренировочный план	18
2.7	Календарный план воспитательной работы	20
2.8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27
2.9	Инструкторская и судейская практика	30
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32
III	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	33
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	34
IV	Рабочая программа по виду спорта Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.1	Учебно-тематический план	55
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	61
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	63
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.1	Кадровые условия реализации Программы	72
VII	Перечень информационного обеспечения	73

## **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

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

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В паралимпийской легкой атлетике участвуют спортсмены с: нарушением зрения, нарушениями интеллекта, церебральным параличом, карлики, спортсмены с ампутациями и спинальными поражениями.

Легкая атлетика спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата объединяет в себе следующие дисциплины: бег, гонка на колясках, прыжки (в длину, в высоту и тройной); метание (диска, копья, молота, кляба), толкание ядра.

В Программе спортивной подготовки (далее – Программа) нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап).

Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Численный состав обучающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной, степенью функциональных возможностей спортсменов, этапом спортивной подготовки.

Программа предназначена для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Юность» городского округа города Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Легкая атлетика – один из ключевых видов спорта на Паралимпийских играх. Этот вид спорта предлагает возможности для соревнования спортсменов с различными ограничениями, включая инвалидов с ограниченной подвижностью, а также людей с нарушениями зрения и слуха.

Легкая атлетика является одним из самых популярных и разнообразных видов спорта в паралимпийском движении. Ее история развития связана с желанием людей с ограниченными физическими возможностями проявить свои спортивные таланты и достичь успехов на мировой арене.

Легкая атлетика в паралимпийском движении начала активно развиваться в 1948 году, когда прошли первые национальные соревнования спортсменов с ограниченными физическими возможностями в Великобритании. Однако первые международные соревнования в этой области были организованы только в 1952 году в Англии, под названием «Спортивные игры стульевых каталок». На этих соревнованиях были представлены дисциплины, такие как бег, прыжки и метания.

С 1960 года легкая атлетика стала частью паралимпийских игр, которые проводились в Риме. Благодаря этому спорту стульчиковые каталки, которые использовались ранее, были заменены на специализированные протезы и костыли. Также началось использование точных систем классификации для разделения спортсменов по уровню ограничений их физических возможностей.

В настоящее время легкая атлетика в паралимпийском движении является одним из самых развитых видов спорта. Она включает в себя множество дисциплин, таких как бег, прыжки, метания, а также беговые эстафеты. Спортсмены с разными ограничениями физических возможностей соревнуются в различных классах, основанных на типе инвалидности и уровне функциональных возможностей.

Современная легкая атлетика в паралимпийском движении стала важным механизмом для включения людей с ограниченными физическими возможностями в общество. Она позволяет спортсменам не только показать свои спортивные навыки, но и преодолеть свои личные и физические границы. Благодаря паралимпийской легкой атлетике, люди с ограниченными возможностями могут стать частью спортивного сообщества и вдохновить других своими достижениями.

Легкая атлетика предоставляет разнообразные тренировочные методы, которые могут быть адаптированы к индивидуальным потребностям и возможностям каждого человека. Она позволяет развивать силу, выносливость, гибкость, скорость и координацию движений.

Тренировки включают в себя бег на разные дистанции, прыжки в длину или в высоту, метания различных предметов и многое другое. Постепенно увеличивая интенсивность тренировок, можно добиться значительного улучшения физической формы и достичь своих спортивных целей.

Легкая атлетика также может быть полезна для улучшения общей физической подготовки и поддержания здорового образа жизни. Она может быть прекрасной альтернативой традиционным тренировкам в фитнес-центре или на тренажерах. Упражнения на свежем воздухе, солнце и контакт с природой делают тренировки более приятными и мотивирующими.

Первые соревнования по легкой атлетике среди спортсменов с ограниченными возможностями были проведены в 1952 году, в г. Сток МанDEVилли (Великобритания), которые были организованы для ветеранов Великой Отечественной войны. Это был один из восьми видов спорта, включенных в программу первых Паралимпийских игр 1960 года, которые прошли в г. Риме, Италия. Легкая атлетика развивается более чем в 120 странах мира и находится под эгидой Международного паралимпийского комитета.

Легкая атлетика самый медалеемкий вид спорта в программе Паралимпийских игр.

В соревнованиях по легкой атлетике принимают участие спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением зрения и интеллектуальными нарушениями. Спортсмены соревнуются в соответствии с их функциональной классификацией в беговых дисциплинах на короткие, средние и длинные дистанции, метаниях диска, копья, булавы, толкании ядра, прыжках в высоту и в длину, а так же тройном прыжке.

Для многих соревнований по легкой атлетике требуется специальное спортивное снаряжение.

В технических дисциплинах – это специальные станки для спортсменов в определённых классах, на которых они фиксируются для выполнения упражнения.

В беговых и прыжковых дисциплинах спортсмены-ампутанты используют специальные протезы. Также есть дисциплины, где гонки проводятся на специальных спортивных колясках.

Спортсмены с нарушением зрения могут пользоваться помощью ассистента или специального акустического устройства в прыжковых видах программы. В беговых дисциплинах на дистанции атлета сопровождает спортсмен-ведущий.

Спортсмены объединены в группы согласно виду и степени инвалидности, влияющей на их выступление в конкретном виде соревнований.

- Классы 11-13: Слабовидящие спортсмены.
- Класс 20: Спортсмены с интеллектуальными отклонениями.
- Классы 31-38: Спортсмены с ДЦП, причем классы 31-34 пользуются на соревнованиях колясками.
- Классы 40-46: Спортсмены - ампутанты или с недостатком функции конечностей.
- Классы 51-58: Колясочники - гонщики и метяющие из положения сидя.

легкая атлетика - бег 60 м (Т35)  
легкая атлетика - бег 60 м (Т35, Т36)  
легкая атлетика - бег 60 м (Т35-Т38)  
легкая атлетика - бег 60 м (Т36)  
легкая атлетика - бег 60 м (Т37, Т38)  
легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т45, Т61-Т64)  
легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т47, Т61-Т64)  
легкая атлетика - бег 60 м (Т46, Т47)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т33)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т35)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т36)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т34)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т35)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т36)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т37)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т37, Т38)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т38)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т42, Т63)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т42-Т47, Т61-Т64)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т44, Т62, Т64)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т45-Т47)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т51)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т51-Т54)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т52)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т53)  
легкая атлетика - бег 100 м (Т54)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т33, Т34)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т35)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т38)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т35)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т36)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т37)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т37, Т38)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т38)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т42, Т43, Т62, Т63)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т42-Т47, Т61-Т64)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т44, Т64)

легкая атлетика - бег 200 м (Т45-Т47)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т51)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т51-Т54)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т52)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т53)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т54)  
легкая атлетика - бег 200 м (Т61)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т35, Т36)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т35-Т38)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т37)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т37, Т38)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т38)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61, Т63, Т64)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61-Т64)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т45-Т47)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т51, Т52)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т51-Т54)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т53)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т54)  
легкая атлетика - бег 400 м (Т62)  
легкая атлетика - бег 800 м (Т33, Т34)  
легкая атлетика - бег 800 м (Т36)  
легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38)  
легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38, Т45-Т47, Т51-Т54)  
легкая атлетика - бег 800 м (Т37, Т38)  
легкая атлетика - бег 800 м (Т45-Т47)"  
легкая атлетика - бег 800 м (Т51, Т52)  
легкая атлетика - бег 800 м (Т53)  
легкая атлетика - бег 800 м (Т54)  
легкая атлетика - бег 1500 м (Т35, Т36)  
легкая атлетика - бег 1500 м (Т35-Т38)  
легкая атлетика - бег 1500 м (Т37, Т38)  
легкая атлетика - бег 1500 м (Т45, Т46)  
легкая атлетика - бег 1500 м (Т51, Т52)  
легкая атлетика - бег 1500 м (Т51-Т54)  
легкая атлетика - бег 1500 м (Т53, Т54)  
легкая атлетика - бег 3000 м (Т38)  
легкая атлетика - бег 3000 м (Т45, Т46)  
легкая атлетика - бег 3000 м (Т52-Т54)  
легкая атлетика - бег 3000 м (Т54)  
легкая атлетика - бег 5000 м (Т35-Т38)  
легкая атлетика - бег 5000 м (Т45-Т47)  
легкая атлетика - бег 5000 м (Т51, Т52)  
легкая атлетика - бег 5000 м (Т51-Т54)  
легкая атлетика - бег 5000 м (Т53, Т54)  
легкая атлетика - бег 10000 м (Т45, Т46)  
легкая атлетика - бег 10000 м (Т53, Т54)  
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т45, Т46)  
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т51)  
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т52-Т54)  
легкая атлетика - эстафета 4x100 м (Т35-Т38)  
легкая атлетика - эстафета 4x100 м (Т42-Т47, Т61-Т64)  
легкая атлетика - эстафета 4x100 м (Т51, Т52)

легкая атлетика - эстафета 4x100 м (Т53, Т54)  
легкая атлетика - эстафета 4x100 м –  
смешанная (Т11-Т13, Т33-Т34, Т51-Т54, Т35 Т38,Т42-Т47,Т61-Т64)  
легкая атлетика - эстафета 4x400 м (Т35-Т38)  
легкая атлетика - эстафета 4x400 м (Т42-Т47, Т61-Т64)  
легкая атлетика - эстафета 4x400 м (Т51, Т52)  
легкая атлетика - эстафета 4x400 м (Т53, Т54)  
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42, Т63)  
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42-Т47, Т61-Т64)  
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т43, Т61, Т62)  
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т44, Т64)  
легкая атлетика - прыжок в высоту (Т45-Т47)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38, Т42-Т47)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т37)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т38)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т42, Т61, Т63)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т42-Т47, Т61-Т64)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т44, Т62, Т64)  
легкая атлетика - прыжок в длину (Т45-Т47)  
легкая атлетика - прыжок тройной (Т45-Т47)  
легкая атлетика - метание булавы (F31, F32)  
легкая атлетика - метание булавы (F31, F32, F51)  
легкая атлетика - метание булавы (F51)  
легкая атлетика - метание диска (F32-F34)  
легкая атлетика - метание диска (F32-F38)  
легкая атлетика - метание диска (F35, F36)  
легкая атлетика - метание диска (F35-F38)  
легкая атлетика - метание диска (F37)  
легкая атлетика - метание диска (F38)  
легкая атлетика - метание диска (F40, F41)  
легкая атлетика - метание диска (F42, F63)  
легкая атлетика - метание диска (F43, F44, F62-F64)  
легкая атлетика - метание диска (F51, F52)  
легкая атлетика - метание диска (F51-F57)  
легкая атлетика - метание диска (F53, F54)  
легкая атлетика - метание диска (F55, F56)  
легкая атлетика - метание диска (F57)  
легкая атлетика - метание копья (F33, F34)  
легкая атлетика - метание копья (F33-F38)  
легкая атлетика - метание копья (F35, F36)  
легкая атлетика - метание копья (F37)  
легкая атлетика - метание копья (F38)  
легкая атлетика - метание копья (F40, F41)  
легкая атлетика - метание копья (F40-F46)  
легкая атлетика - метание копья (F40-F46, F62-F64)  
легкая атлетика - метание копья (F42-F44, F61-F64)  
легкая атлетика - метание копья (F45, F46)  
легкая атлетика - метание копья (F52-F57)  
легкая атлетика - метание копья (F53, F54)  
легкая атлетика - метание копья (F55, F56)  
легкая атлетика - метание копья (F57)

легкая атлетика - толкание ядра (F32)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F32-F36)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F33)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F34)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F35)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F36)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F37)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F38)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F40)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F40-F46, F61-F64)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F41)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F42, F61, F63)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F43, F44, F62, F64)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F45, F46)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F52)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F52-F57)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F53)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F54, F55)  
 легкая атлетика - толкание ядра (F56, F57)

**2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего	не ограничивается	15	III	1

спортивного мастерства			II	
			I	

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ  
ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА  
"СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА"**

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

		<p>мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-</p>	<p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F34 - 36", "T54", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62".</p>

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

		соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как</p>	Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64".

	<p>минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост ("s730.343", "S750.343", "S760.349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	--

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

## 2.2. ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

### 2.4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

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

### **Виды и объем соревновательной деятельности**

- спортивные соревнования:

#### **2.5. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА";

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

При планировании спортивных результатов по годам тренировочных занятий следует соблюдать известную меру:

во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

На начальном этапе подготовки спортсменов с поражением ОДА очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов с поражением ОДА, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена с поражением ОДА, а конкретные показатели планов по годам должны соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы обязательно содержат конкретные показатели и результаты,

которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной подготовки в соответствии с ее условиями и требованиями. На результативность спортсмена оказывает влияние, как его темперамент, так и личностные особенности, эти данные дают представление о срочном эффекте.

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

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба 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;
- повышение качества работы 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.

Подготовка спортсменов-легкоатлетов с поражением ОДА, также, как и здоровых спортсменов к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между учебно-тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься легкоатлет за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- 1) объем – определяется длительностью работы по времени.
- 2) интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм

спортсмена определяется соотношением следующих показателей: интенсивностью выполнения упражнений; объемом (продолжительностью по времени) тренировки; продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями; характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

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

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08.

Учебно - тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно - тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

Используются следующие виды планирования учебно - тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

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

- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно - тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий.

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.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 55	35 - 48	30 - 44	20 - 30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 30	24 - 36	28 - 45	30 - 50
3.	Техническая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	18 - 24	20 - 35
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 4
5.	Психологическая	24	4 - 6	4 - 8	8 - 12

	подготовка (%)				
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 3	2 - 3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 4	1 - 5	3 - 8	5 - 10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 5	4 - 8

### 2.7. Календарный план воспитательной работы

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

		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Цель воспитательной работы: социализация и интеграция спортсменов, имеющих ограничения в здоровье, в общество, возвращение к активной жизни, трудовой и профессиональной деятельности; воспитание культурно-нравственной личности с активной гражданской позицией, чувством патриотизма, уважительным отношением к занятиям физической культурой и спортом; негативным отношением к вредным привычкам, сформированной культурой нулевой терпимости к допингу; обеспечение спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по спорту лиц с поражением ОДА, способных достойно защищать честь Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на соревнованиях различного уровня.

Направления работы:

1. Безопасность (обеспечение безопасных условий тренировочного процесса; воспитание ответственного отношения спортсменов к собственной безопасности и

безопасности окружающих).

2. Здоровье (создание условий для сохранения здоровья, физического развития; воспитание ответственного отношения спортсменов к сохранению собственного здоровья, негативного отношения к вредным привычкам).

3. Культура и нравственность (воспитание культурно-нравственной личности, уважительного отношения к физической культуре и спорту, в том числе, к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; воспитание чувства коллективизма, поддержки, взаимовыручки, создание дружественного микроклимата).

4. Гражданская позиция и патриотизм (воспитание гражданской ответственности, достоинства, уважения к истории и культуре своей страны).

5. Семья (совместное взаимодействие: тренера, спортсмена и родителей (законных представителей) спортсмена; воспитание чувства взаимного доверия, опоры поддержки, уверенности в «завтрашнем дне»).

6. Межэтнические отношения (укрепление толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, соблюдения прав и свобод человека, поддержание межнационального мира и согласия). Профилактика экстремизма, гармонизация межэтнических и межкультурных отношений.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера 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, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов 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. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## **Рекомендации по организации психологической подготовки**

### **Цель и задачи психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов с поражением ОДА – одна из важнейших сторон воспитательного процесса.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению спортивным мастерством, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

*Волевая подготовка* – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовки, без которой немислимы успехи в спорте.

Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы обучающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий.

Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена.

Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику дисциплины и основываясь на следующих педагогических принципах:

1. Сознательности – спортсмен осознанно, с доверием принимает советы-указания.
2. Систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия.
3. Всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект.
4. Согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

#### **Средства и методы психологической подготовки.**

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- 2) Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

#### **Методические аспекты организации психологической подготовки.**

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у

него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, а в процессе тренировочной работы и на соревнованиях проверять их достоверность.

#### **План работы по психологической подготовке**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание подготовки</b>	<b>Частные задачи</b>
1.	Морально-этическое воспитание	Создание коллектива и оптимального психологического климата в нем
		Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности у спортсменов произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств.
		Постоянное целенаправленное стимулирование проявления волевых качеств в напряженной и упорной борьбе с достойными (более сильным) соперниками.
		Формирование у спортсменов мотивации достижений.
		Формирование уверенности у спортсмена в реализации его возможностей.
3.	Подготовка к	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво

	преодолению неожиданно возникающих препятствий	оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
		Формирование высокого уровня сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника.
		Закрепление в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания.
		Развитие выдержки и самообладания.
		Обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции.
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения.
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование.
		Формирование у спортсменов мотивации на победу, высокого уровня чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов.
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний.	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.
		Обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции.

**Под психологическими средствами подразумеваются:**

- 1) создание положительного эмоционального фона тренировки;
- 2) переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- 3) внушение;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки;
- 5) миорелаксация (расслабление мышц);
- 6) специальные дыхательные упражнения;
- 7) беседы.

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

**К медико-биологическим средствам относятся:**

- 1) Специализированное питание.
- 2) Биологически активные добавки.
- 3) Фармакологические средства.

**Гигиенические средства:**

- 1) Водные процедуры закаливающего характера.
- 2) Душ, теплые ванны.
- 3) Прогулки на свежем воздухе.
- 4) Распорядок дня, рациональные режимы дня и сна.
- 5) Рациональное питание, витаминизация.
- 6) Тренировки в благоприятное время суток.

*Физиотерапевтические средства:*

- 1) Душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты.
- 2) Ванны: хвойные, жемчужные, солевые.
- 3) Бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы).
- 4) Ультрафиолетовое облучение.
- 5) Аэроионизация.
- 6) Спортивный массаж (ручной и вибрационный), массаж с растирками, самомассаж.
- 7) Электросветотерапия.
- 8) Баротерапия.
- 9) Кислородотерапия

*Педагогические средства восстановления:*

- 1) Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки.
- 2) Рациональное построение тренировочного занятия.
- 3) Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.
- 4) Разнообразие средств и методов тренировки.
- 5) Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой.
- 6) Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности.
- 7) Изменение характера пауз отдыха, их продолжительности.
- 8) Чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь).
- 9) Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле.
- 10) Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла.
- 11) Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 12) Упражнения для активного отдыха и расслабления.
- 13) Корректирующие упражнения для позвоночника.
- 14) Дни профилактического отдыха.

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

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Необходимо не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Важно отметить, что методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

## **2.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремление к достижению человеком превосходства благодаря

совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

### **Проблема допинга в спорте**

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг в корне противоречит духу спорта, пагубно действует на него изнутри:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьезный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате у спортсменов должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к сурдлимпийским идеалам и ценностям;
- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

### **Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.**

**Допинг** – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. Также

существует еще одно определение:

**Допинг** – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков.

### **Запрещённые вещества и методы.**

#### **Запрещенные субстанции:**

*I. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):*

- неодобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

*II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

*III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

#### **Запрещенные методы:**

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

## План антидопинговых мероприятий

<i>Этап начальной подготовки</i>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн-обучение по теме: «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Беседы со спортсменами и тренерами-преподавателями на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Беседы на тему: «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	В течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

### 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи, приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся

должны научиться вместе с тренером - преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований они знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя либо самостоятельно.

Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри учреждения, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

### **Содержание теоретических занятий и практической работы для приобретения навыков судейства соревнований**

Последовательность и содержание занятий	Формы проведения
Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов вида спорта спорт лиц с поражением ОДА	Беседы, семинары, практические занятия.
Способность наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства (спорт лиц с поражением ОДА). Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.
Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.
Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

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

Медицинское сопровождение спортсменов осуществляет работа медицинских работников учреждения.

Медицинский осмотр проводится в Муниципальном бюджетном учреждении здравоохранения (МБУЗ «ЦГБ»).

Для выдачи медицинского заключения лицам, желающим заниматься физической культурой и спортом необходимо обратиться к участковому врачу педиатру (терапевт). Заключение выдается на основании результатов профилактического медицинского осмотра, пройденного в течение года, без проведения дополнительных обследований.

При проведении физкультурных и спортивных мероприятий оказание медицинской помощи (скорой и первичной медико-санитарной) спортсменам, специалистам и организаторам соревнований, а также зрителям и персоналу осуществлялась бригадами скорой помощи и врачами-специалистами медицинских учреждений.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со	Лечебная работа проводится в рамках

	спортсменами при возникновении заболеваний и травм	лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

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

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

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

**3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (настольный теннис) для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	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 (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	количество	не менее	

	медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	раз	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	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (настольный теннис) для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5.0	6.0

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

1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - 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
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола	количество	не менее	

	вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	раз	-	1
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1

7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8

#### **IV. Рабочая программа по дисциплине**

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

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

##### ***Задачи подготовительной части:***

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

Средствами решения этих задач могут быть:

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

Методы выполнения упражнений:

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

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

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

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

##### ***Задачи основной части:***

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качества в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий;

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений;

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

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

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

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

**Задачи заключительной части:**

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

Средствами для решения этих задач являются: легкодоззируемые упражнения; умеренный бег; ходьба; относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

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

**Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:**

**На этапе начальной подготовки:**

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

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

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт слепых;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

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

### **Развитие силы.**

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

#### ***Упражнения для развития и совершенствования силы:***

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

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

### **Развитие выносливости.**

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности- способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и

снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

***Упражнения для развития и совершенствования выносливости:***

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для спортсменов колясочников).

**Развитие быстроты.**

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

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

***Упражнения для развития и совершенствования быстроты:***

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

**Развитие гибкости.**

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

***Упражнения для развития и совершенствования гибкости:***

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

**Развитие ловкости.**

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у 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. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.
2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).
3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.
4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувирки и др.
5. Подвижные игры и спортивные игры.
6. Эстафеты.
7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения спортсменами колясочниками.

**Специальная физическая подготовка**

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

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

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

***Упражнения для скоростно-силовой подготовки:***

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

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

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

***Упражнения на развитие специальной силы:***

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

## **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

## **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах нахождения спортсменом на спортивной подготовке. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

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

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. История Паралимпийских игр.**

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитации людей с инвалидностью.

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика – как вид спорта.
- История Паралимпийских игр.
- История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх.

### **Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Режим дня спортсмена.
- Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их

распространения.

- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

### **Тема 3. Самоконтроль**

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

- 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.

### **Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера 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, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер. 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 спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов 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. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка легкоатлетов с поражением ОДА - одна из важнейших сторон воспитательного процесса. Конечной целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в легкой атлетике, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за

выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Выделяют основные средства психологической подготовки спортсмена:

1) Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции хотя и очень слабые, но они в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык, совершенствовать проявление двигательных качеств. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

2) Аутогенная тренировка – воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбужденности, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера, или психолога.

3) Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объем тренировки, интенсивность. Музыка - хорошее средство для настройки перед стартом и для отдыха.

### **Медико-биологический контроль**

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

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

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

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

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

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

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с поражением ОДА приурочиваются к концу мезоцикла. Они

обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

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

#### **Восстановительные мероприятия**

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

*Под психологическими средствами подразумеваются:*

- 1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

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

К медико-биологическим средствам относятся:

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

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

восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на тренировочных мероприятиях обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон. Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

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

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

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

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Общая физическая подготовка

Все этапы спортивной подготовки

Упражнения для развития и совершенствования силы

Статические упражнения с собственным весом.

С набивными мячами.

Прыжковые.

С партнером:

приседания с партнером на плечах;

с преодолением сопротивления партнера.

С амортизаторами.

С отягощениями.

На атлетических тренажерах.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости

Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.

Плавание.

Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты

Ускорения на короткие отрезки.

Бег по нанесенным отметкам.

Бег под уклон.

Бег на месте с опорой (максимальная частота движений).

Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости

Гимнастические упражнения:

с амортизаторами;

с гимнастической палкой.

Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой:

махи; выпады; наклоны; седы; выкруты; шпагаты.

Акробатические упражнения.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости

Челночный бег 3 x 10 м.

Гимнастические и акробатические упражнения:

стойки; прыжки через скакалку; перекаты; кувырки.

Подвижные и спортивные игры.

Эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Все этапы спортивной подготовки

Упражнения на развитие силы

Со штангой:

приседания;

подскоки;

рывки;

толчки.

Метание гири.

Толчок снаряда вверх-вперед из седа.

Толкание партнеру набивного мяча с шага.

Бросок снаряда двумя руками от груди.

Прыжковые упражнения.

Парные силовые упражнения:

приседания; с сопротивлением.

Упражнения на развитие быстроты

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.

Бег на колясках 60, 150, 300, 600, 1000 м.

Упражнения у гимнастической стенки:

бег на месте в упоре; с резиной.

Максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости

Повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м.

Упражнения для развития гибкости

Различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности суставов.

Сидя.

Стоя.

Лежа.

На гимнастической стенке.

С барьером.

На снарядах.

Изометрические упражнения

Стойка в финальном положении метания с упором рукой-сокращение и удержание всех

групп мышц задней поверхности.

Стойка в финальном положении с упором рукой, вращательное движение тазом с удержанием.

Стойка в финальном положении метания диска-растягивание грудных мышц и Удержание левой рукой.

Растягивание и удержание рукой, производящей метание, в финальном положении особенно грудной и дельтовидной мышц.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц в изометрическом режиме.

Разгибание в голеностопном и коленном суставах в положении упора в стену.

Сгибание в тазобедренном суставе в различных исходных положениях.

Удержание угла, сидя в упоре

Напряжение и удержание мышц живота 4-8 сек.

Прыжковые упражнения

Подскоки на двух ногах.

Подскоки на одной ноге.

Прыжки в длину с места.

Двойной и тройной прыжок с ноги на ногу.

Прыжок с ноги на ногу по ступенькам вверх.

Прыжки-многоскоки в гору.

Гимнастический прыжок.

«Ножницы».

Прыжки с поворотами, через различные препятствия

#### **Техническая подготовка**

**Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**

**Этап начальной подготовки**

Специальные подводящие упражнения:

бег с ускорением на 50-60 м с последующим бегом по инерции;

беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения.

Спринтерский бег от 20 до 60 м с максимальной скоростью.

Специальные упражнения спринтера на дистанции 30-40 м.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Подъем и опускание туловища лежа на спине.

Метание набивных мячей.

Кросс 1-2 км.

Прыжки в длину и высоту с разбега.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Спринтерский бег (с контролируемой скоростью), беговые, прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях.

Стартовые упражнения:

старт с ходьбы или медленного бега;

старт с падения, с опорой на одну руку;

бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях.

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения на дистанции 40-60 м.

Спринтерский бег от 30-60 м (95-100%).

Бег с переменной скоростью на отрезках от 50 до 200 м.

Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Кроссовый бег 2-3 км.

Спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, по песку, против ветра и т.п.).

Упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание» – 30-40 см.

Прыжки в длину с укороченного разбега.

Упражнения с ядром, набивным мячом: броски вперед, через голову и т.д.

### **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**

#### **Этап начальной подготовки**

Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам:

борьба за мяч;

баскетбол;

футбол;

регби.

Эстафеты.

Равномерные кроссы 25-30 мин.

Бег на отрезках 30-60 м с близкой к предельной скоростью.

Бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и Тому подобное) на отрезках до 40 м.

Повторный бег на отрезках 120-150 м со скоростью 75 %.

Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.

Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 80 м, по виражу с выходом на прямую.

Бег группой с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 130 м.

Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду.

Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» во время бега с низкого старта.

Бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.

Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и

Другими видами спорта (плавание и др.).

Силовые упражнения.

Туристические походы.

Пешие прогулки до 8 км.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Повторный бег на отрезках до 1000 м и на отрезках до 3000 м с изменением ритма и скорости.

Равномерный кросс 40-46 мин.

Фартлек.

Бег в гору 50-100 м.

Переменный бег на отрезках 200-400 м по стадиону и на местности с заданным темпом.

Разнообразные прыжковые упражнения.

#### **Легкая атлетика – прыжки**

##### **Этап начальной подготовки**

Прыжок в длину с короткого и среднего разбега.

Прыжки в «шаге» с 1-5 шагов, с 5-7 беговых шагов.

Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта и с ходу.

Специальные прыжковые упражнения на дистанции 30-40 м.

Специальные беговые упражнения на дистанции 30-40 м.

Кроссовый бег 12-15 мин.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилами, развивающими способность к выполнению быстрых движений и способствуют развитию прыгучести.

##### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Прыжок в длину с короткого, среднего и длинного бега способами

«прогнувшись» и «ножницы».  
Прыжки по ступеням (плинтам).  
Прыжки с ноги на ногу в «шаге» 60-100 м.  
Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов через препятствия (барьер, планка).  
Разнообразные прыжки, «скачки» на дистанции 40-60 м.  
Спринтерский бег 30-60 м (95-100%).  
Бег с переменной скоростью на отрезках 50-200 м.  
Спрыгивание-выпрыгивание 20-40 см.  
Кроссовый бег.  
Упражнения локального силового характера для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, поднимающих мышц бедра, а также мышц спины и живота.  
Упражнения с отягощением малой, средней массы и массы, равной собственной (для мальчиков).

**Легкая атлетика – метания**  
**Этап начальной подготовки**

Метание копья с места, разбега, в цель (круг диаметром 10-15 см, квадраты, линии или другие зрительные ориентиры, расположенные на расстоянии 5-10 м).  
Метание с места различных отягощений (гранаты, мячи, камни).  
Пробежки с копьем, отведение копья во время ходьбы и бега с переходом в исходное положение перед финальным усилием.  
Метание копья с 2-4 шагов.  
Размахивание с диском в руке.  
Катание диска по земле.  
Подбрасывание диска вверх.  
Метание облегченного снаряда вперед на расстояние 6-15 м.  
Метание диска из исходного положения, стоя боком и спиной в направлении метания.  
Имитация финальной фазы метания.  
Метание диска с поворота.  
Толкание ядра с места.  
Толкание набивных мячей (массой 2-4 кг) и облегченных снарядов.  
Многоскоки на дистанции 30-40 м.  
Специальные беговые упражнения на дистанции 30-40 м.  
Упражнения с отягощениями малой массы, направленные на развитие силы всех мышечных групп.  
Гимнастические и акробатические упражнения.  
Упражнения для развития подвижности в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах.  
Многократные «скачки» на правой в сочетании с махом левой.  
Подскоки на правой и левой ноге.  
Бег спиной вперед.  
Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40 м с высокого старта и с хода.  
Прыжки с места (тройные, пятерные, десятерные и т.д.).  
Прыжки в длину и высоту с разбега.  
Упражнения с набивными мячами, ядрами разной массы.  
Упражнения, выполняемые в быстром темпе, с гантелями, дисками от штанги, мешками с песком и т.д., сведение и разведение рук с отягощениями, лежа на скамье.  
Кроссовый бег 12-15 мин.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Метание легкого и стандартного копья.

Имитация отвода копья и финального усилия со снарядом и без него, отвода копья при выполнении 1-3 шагов, «захвата» снаряда, с резиновым амортизатором и различными отягощениями (диски от штанги, гантели, ядра массой 2-4 кг), «тяги» копья с резиновым амортизатором, эспандером на специальном блоке.

Метание мячей с места и с разбега (300-500, 800 г - для девушек, 1000-1500 г - для юношей).

Метание камней разных размеров и массы.

Имитация бросковых шагов со снарядом и без него.

Бег скрестными шагами с отводом копья и другими вспомогательными снарядами.

Метание легких копий и других легких снарядов в цель и на дальность с места и с отводом на 4-6-шагов.

Вращение на 180 и 360° на передней части левой ступни без снаряда и с гимнастической палкой на плечах.

Выполнение серии поворотов по прямой без отягощений и с отягощениями акцентом на ускоренное движение ног во второй половине поворота.

Метание легкого и стандартного дисков с места, полуповорота и поворота.

Метание ядер, дисков от штанги с места, метание диска с 2-3 поворотов.

Имитация финального усилия с амортизаторами и т.д.

Имитация передвижения по кругу с резиновым амортизатором, закрепленным за гимнастическую стенку.

Толкание набивных мячей и ядер (с места и со «скачка»), стоя лицом и боком к направлению толкания.

Выпрыгивание вверх на правой ноге из исходного положения «растяжения» (правая нога выпрямлена в коленном суставе, носок прижат к грунту, левая нога после маха упирается в грунт, туловище над правой ногой), подтянуть правую ногу «под себя», т.е. под центр тяжести.

Толкание ядра с места, со «скачка», с поворота.

Метание ядер и набивных мячей из разных исходных положений.

Упражнения на гибкость для позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов без снарядов и с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус, кольца).

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, «скачки» на дистанции 40-60 м  
Спринтерский бег от 30-60 м (95-100%).

Бег с переменной скоростью на отрезках 50-200 м.

Спрыгивание-выпрыгивание 30-40 см;

Различные прыжки с места с ноги на ногу (двойные, тройные, пятерные, десятерные);

Прыжки через барьеры (6-8 барьеров).

Разнообразные прыжки с отягощениями.

Упражнения с отягощениями малой, средней массы:

наклоны со штангой на плечах;

жим в положении лежа;

толчок штанги от груди вперед-вверх;

рывок;

взятие на грудь;

выжимание веса ногами лежа на спине;

выпрыгивание с гирей и другими отягощениями и т.д.

Кроссовый бег.

Спортивные игры (баскетбол, футбол)

#### **Тактическая подготовка**

##### **Все этапы спортивной подготовки**

Повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.

Перемена тактической схемы.

Определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

##### **Психологическая подготовка**

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап Спортивной специализации)

Характеристика психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка.

Базовые волевые качества личности.

Системные волевые качества личности

### **4.1. Учебно-тематический план**

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития и совершенствования силы. Упражнения для развития и совершенствования выносливости. Упражнения для развития и совершенствования быстроты. Упражнения для развития и совершенствования гибкости. Упражнения для развития и совершенствования ловкости
	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития гибкости. Изометрические упражнения. Прыжковые упражнения.
	Техническая подготовка	Легкая атлетика - бег на короткие дистанции Специальные подводящие упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений. Эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения. Спринтерский бег от 20 до 60 м с максимальной скоростью. Специальные упражнения спринтера на дистанции 30-40 м. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Подъем и опускание туловища

	<p>лежа на спине. Метание набивных мячей. Кросс 1-2 км. Прыжки в длину и высоту с разбега. Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам. Эстафеты.</p> <p>Равномерные кроссы 25-30 мин. Бег на отрезках 30-60 м с близкой к предельной скоростью. Бег по сигналу с различных стартовых положений на отрезках до 40 м. Повторный бег на отрезках 120-150 м со скоростью 75%. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 80 м, по виражу с выходом на прямую. Бег группой с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 130 м. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду.</p> <p>Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» во время бега с низкого старта. Бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики и другими видами спорта. Силовые упражнения. Туристические походы. Пешие прогулки до 8 км. Легкая атлетика – прыжки</p> <p>Прыжок в длину с короткого и среднего разбега. Прыжки в «шаге» с 1-5 шагов, с 5-7 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта и с ходу. Специальные прыжковые упражнения на дистанции 30-40 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 30-40 м. Кроссовый бег 12-15 мин. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, развивающими способность к выполнению быстрых движений и способствуют развитию прыгучести.</p> <p>Легкая атлетика – метания</p> <p>Метание копья с места, разбега, в цель. Метание с места различных отягощений. Пробежки с копьем, отведение копья во время ходьбы и бега с переходом в исходное положение перед финальным усилием. Метание копья с 2-4 шагов. Размахивание с диском в руке. Катание диска по земле. Подбрасывание диска вверх. Метание облегченного снаряда вперед на расстояние 6-15 м. Метание диска из исходного положения, стоя боком и спиной в направлении метания. Имитация финальной фазы метания.</p>
--	--

		<p>Метание диска с поворота. Толкание ядра с места. Толкание набивных мячей (массой 2-4 кг) и облегченных снарядов. Многоскоки на дистанции 30-40 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 30-40 м.</p> <p>Упражнения с отягощениями малой массы, направленные на развитие силы всех мышечных групп. Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения для развития подвижности в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Многократные «скачки» на правой в сочетании с махом левой. Подскоки на правой и левой ноге. Бег спиной вперед. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40 м с высокого старта и с хода.</p> <p>Прыжки с места (тройные, пятерные, десятерные и т.д.). Прыжки в длину и высоту с разбега. Упражнения с набивными мячами, ядрами разной массы. Упражнения, выполняемые в быстром темпе, с гантелями, дисками от штанги, мешками с песком и т.д., сведение и разведение рук с отягощениями, лежа на скамье. Кроссовый бег 12-15 мин. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.</p>
	Тактическая подготовка	<p>Повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию. Перемена тактической схемы. Определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.</p>
	Психологическая подготовка	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивной дисциплины легкая атлетика. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.</p>

	Медицинские мероприятия	Медицинский осмотр обучающихся.
	Тестирование и контроль	Контрольные тесты. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.
	Участие в спортивных соревнованиях	Контрольные и официальные спортивные соревнования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития и совершенствования силы. Упражнения для развития и совершенствования выносливости. Упражнения для развития и совершенствования быстроты. Упражнения для развития и совершенствования гибкости. Упражнения для развития и совершенствования ловкости.
	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития гибкости. Изометрические упражнения. Прыжковые упражнения.
	Техническая подготовка	<p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции</p> <p>Спринтерский бег (с контролируемой скоростью), беговые, прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения.</p> <p>Все возможные прыжки и прыжковые упражнения на дистанции 40-60 м.</p> <p>Спринтерский бег от 30-60 м (95-100%). Бег с переменной скоростью на отрезках от 50 до 200 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Кроссовый бег 2-3 км. Спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях. Упражнения типа «спрыгивание выпрыгивание» – 30-40 см.</p> <p>Прыжки в длину с укороченного разбега.</p> <p>Упражнения с ядром, набивным мячом.</p> <p>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</p> <p>Повторный бег на отрезках до 1000 м и на отрезках до 3000 м с изменением ритма и скорости. Равномерный кросс 40-46 мин.</p> <p>Фартлек.</p> <p>Бег в гору 50-100 м. Переменный бег на отрезках 200-400 м по стадиону и на местности с заданным темпом. Разнообразные прыжковые упражнения.</p> <p>Легкая атлетика – прыжки</p> <p>Прыжок в длину с короткого, среднего и длинного бега способами «прогнувшись» и</p>

		<p>«ножницы». Прыжки по ступеням. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» 60-100 м. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов через препятствия. Разнообразные прыжки, «скачки» на дистанции 40-60 м.</p> <p>Спринтерский бег 30-60 м (95-100%). Бег с переменной скоростью на отрезках 50-200 м. Спрыгивание-выпрыгивание 20-40 см.</p> <p>Кроссовый бег. Упражнения локального силового характера для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, поднимающих мышц бедра, а также мышц спины и живота. Упражнения с отягощением малой, средней массы и массы, равной собственной.</p> <p>Легкая атлетика – метания</p> <p>Метание легкого и стандартного копья. Имитация отвода копья и финального усилия со снарядом и без него, отвода копья при выполнении 1-3 шагов, «захвата» снаряда, с резиновым амортизатором и различными отягощениями (диски от штанги, гантели, ядра массой 2-4 кг), «тяги» копья с резиновым амортизатором, эспандером на специальном блоке.</p> <p>Метание мячей с места и с разбега. Метание камней разных размеров и массы. Имитация бросковых шагов со снарядом и без него. Бег скрестными шагами с отводом копья и другими вспомогательными снарядами. Метание легких копий и других легких снарядов в цель и на дальность с места и с отводом на 4-6-шагов. Вращение на 180 и 360° на передней части левой ступни без снаряда и с гимнастической палкой на плечах. Выполнение серии поворотов по прямой без отягощений и с отягощениями с акцентом на ускоренное движение ног во второй половине поворота. Метание легкого и стандартного дисков с места, полуповорота и поворота. Метание ядер, дисков от штанги с места, метание диска с 2-3 поворотов. Имитация финального усилия с амортизаторами и т.д. Имитация передвижения по кругу с резиновым амортизатором, закрепленным за гимнастическую стенку. Толкание набивных мячей и ядер (с места и со «скачка»), стоя лицом и боком к направлению толкания. Выпрыгивание вверх на правой ноге из исходного положения «растяжения». Толкание ядра с места, со «скачка», с поворота. Метание ядер и набивных мячей из разных исходных положений.</p>
--	--	--

	Упражнения на гибкость для позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов без снарядов и с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, «скачки» на дистанции 40-60 м. Спринтерский бег от 30-60 м (95-100%). Бег с переменной скоростью на отрезках 50-200 м. Спрыгивание-выпрыгивание 30-40 см. Различные прыжки с места с ноги на ногу (двойные, тройные, пятерные, десятерные). Прыжки через барьеры (6-8 барьеров). Разнообразные прыжки с отягощениями. Упражнения с отягощениями малой, средней массы. Кроссовый бег. Спортивные игры.
Тактическая подготовка	Повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию. Перемена тактической схемы. Определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивной дисциплины легкая атлетика. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет.
Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Инструкторская практика	Овладение принятой в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Изучение основных методов построения учебно-тренировочного занятия:

		разминки, основной и заключительной части. Знание и исполнение обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Проведение разминки совместно с тренером-преподавателем.
	Судейская практика	Изучение основных положений правил вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Участие в судействе спортивных соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря.
	Медицинские мероприятия	Изучение основных положений правил вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Участие в судействе спортивных соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря.
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха питание. Баня. Массаж. Витамины.
	Тестирование и контроль	Контрольные тесты. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Уровень спортивной квалификации.
	Участие в спортивных соревнованиях	Контрольные и официальные спортивные соревнования

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА"**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42,195 км, «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра», «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок», относятся особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА и его спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивная подготовка по спортивным дисциплинам легкая атлетика – бег на

короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенными спортивными дисциплинами.

Распределение обучающихся на функциональные группы для занятий спортивными дисциплинами определяется Учреждением самостоятельно.

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

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

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

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья; для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана

Для обучающихся Учреждение организует образовательный процесс по Программе с учетом особенностей психофизического развития таких обучающихся и обеспечивают создание специальных условий в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

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

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».

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

групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с поражением ОДА; групповые занятия, в которых

объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп (с поражением ОДА, по слуху, по зрению, с интеллектуальными нарушениями), находящиеся на одном этапе спортивной подготовки; инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с поражением ОДА 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 и (или) спортивных званий.

По решению Учреждения с учетом заключения ПМПК в случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков промежуточной аттестации на следующий год.

### **5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий.
3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
4. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин настольный теннис;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238); (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554)).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица N 1

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
3	Брус для отталкивания	штук	2
4	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
5	Булава для метаний ("Клаб")	штук	2

6	Буфер для остановки ядра	штук	2
7	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
8	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
9	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
10	Гимнастическое кольцо	штук	3
11	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
12	Грабли	штук	3
13	Диск массой 0,5 кг	штук	5
14	Диск массой 0,75 кг	штук	12
15	Диск массой 1,0 кг	штук	12
16	Диск массой 1,5 кг	штук	10
17	Диск массой 1,75 кг	штук	7
18	Диск массой 2,0 кг	штук	4
19	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
20	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
21	Доска информационная	штук	2
22	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
23	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
24	Коврик гимнастический	штук	12
25	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
26	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
27	Колокол сигнальный	штук	1
28	Коляска трековая	штук	3
29	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
30	Конус высотой 15 см	штук	50
31	Конус высотой 30 см	штук	50
32	Копье массой 400 г	штук	12

33	Копье массой 500 г	штук	12
34	Копье массой 600 г	штук	20
35	Копье массой 700 г	штук	10
36	Копье массой 800 г	штук	10
37	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
38	Круг для места метания диска	комплект	3
39	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
40	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
41	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
42	Мяч для метания 140 г	штук	20
43	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
44	Мяч теннисный	штук	10
45	Гаечные ключи	комплект	1
46	Шестигранники	комплект	1
47	Насос высокого давления	штук	2
48	Насос для накачивания колес	штук	5
49	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
50	Ограждение для метания диска	штук	3
51	Палочка эстафетная	комплект	4
52	Парашют тренировочный беговой	штук	2
53	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
54	Перекладина гимнастическая	штук	1
55	Перекладина низкая	штук	1
56	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
57	Пистолет стартовый	штук	2
58	Планка для прыжков в высоту	штук	8
59	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4

60	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
61	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	3
62	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
63	Резина для перчаток (лист 30 х 40 см)	штук	10
64	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
65	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
66	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
67	Рулетка 10 м	штук	5
68	Рулетка 20 м	штук	5
69	Рулетка 50 м	штук	5
70	Рулетка 100 м	штук	2
71	Свисток	штук	1
72	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
73	Сектор для толкания ядра	штук	1
74	Секундомер	штук	6
75	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
76	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
77	Скакалка гимнастическая	штук	5
78	Скамейка гимнастическая	штук	6
79	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
80	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
81	Станок для выполнения метаний	штук	4
82	Стартовые колодки	штук	12
83	Стенка гимнастическая	штук	2
84	Стойки для приседания со штангой	пар	4
85	Стойки для прыжков в высоту	пар	2

86	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
87	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
88	Технический фен	штук	1
89	Тренажер "Машина Смита"	штук	1
90	Тренажер для трековой коляски	штук	3
91	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
92	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
93	Указатель направления ветра	штук	4
94	Флажки (белый и красный)	комплект	7
95	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
96	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
97	Электромегафон	штук	1
98	Эспандер ленточный	штук	1
99	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
100	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
101	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
102	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
103	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
104	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
105	Ядро массой 7,26 кг	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес	срок эксп	количес	срок эксп	количес	срок эксп	количес	срок эксп

				во	дуат ации (лет)	во	дуат ации (лет)	во	дуат ации (лет)	во	атаци и (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)											
1	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
2	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
4	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
5	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
6	Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
9	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
10	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
11	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13	Шестигранники для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
15	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34,	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

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

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)			
2.	Перчатки кожаные двухпалые	пар	5
3.	Перчатки кожаные однопалые	пар	5

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III											

функциональные группы)											
1	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кепка	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон беговой	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	3	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Костюм спортивный летний	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	2	1
7	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	2	1	1
8	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Лосины спортивные	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	3	1
11	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающемся	1	1	2	1	3	1	3	1
12	Носки	пар	на обучающемся	-	-	2	1	4	1	6	1
13	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Плавки женские	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	3	1
15	Рюкзак	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивный		обучающег ося								
16	Специализированная легкоатлетическая обувь - для метаний, шиповки - для бега и прыжков	пар	на обучающег ося	1	1	1	1	2	1	2	1
17	Сумка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	2	1	1
18	Сумка-чехол для транспортировки и колес трековой коляски	штук	на обучающег ося	-	-	1	3	1	2	1	2
19	Сумка-чехол для транспортировки и трековой коляски	штук	на обучающег ося	-	-	1	3	1	2	1	2
20	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	3	1	3	1
21	Топик женский	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1
22	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	3	1	3	1
23	Футболка	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	3	1
24	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	3	1
25	Шапка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
26	Шорты	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1

### 6.1. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом

Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

В спортивной дисциплине танцы на колясках к работе с обучающимися могут привлекаться другие специалисты.

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г.).

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

5. Приказ Министерства спорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

6. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. №32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (Зарегистрировано в Минюсте 17.04.2014 N 32011).
7. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
8. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009.
9. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000. – 256 с.
10. Барчукова Г. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 140 с.
11. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
12. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М. Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
13. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Советский спорт, 1999. – 216 с.
15. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
16. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
17. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации. – Минск, 1996.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
19. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.- 200 с.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 280 с.
21. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
22. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1994.
23. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
24. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009.

#### **Информационные ресурсы:**

1. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)
2. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)
3. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
4. Минспорт России: <https://minsport.gov.ru/>
5. Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
6. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
7. Федерация настольного тенниса России: <http://ttfr.ru/>

