

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

«Утверждаю»  
Директор МАУДО «СПШ №7»  
 Е.В. Богачев  
Дата «18» 12 2025 год



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

Сроки реализации программы на этапах:

- спортивно-оздоровительный -без ограничений;
- начальная подготовка-3 года;
- учебно-тренировочный этап -5лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства-без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства-без ограничений.

# Оглавление

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Отличительные особенности и специфика спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. ....	5
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки. ....	11
2.3. Функциональные группы обучающихся .....	13
2.4. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки: .....	17
2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: .....	20
2.6. Объем соревновательной деятельности. ....	22
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	24
2.8. Медицинские и медико-биологические мероприятия.....	25
2.9. Применение восстановительных средств. ....	25
2.10. Тестирование и контроль .....	27
2.11. Годовой учебно-тренировочный план.....	28
2.12. Воспитательная работа.....	29
2.13. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	30
III. Система контроля.....	31
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	31
3.2. Аттестация обучающихся .....	34
3.3. Виды контроля.....	46
IV. Программный материал.....	47
4.1. Структура тренировочного процесса.....	47
4.1.1. Общие рекомендации по составлению учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами на этапе начальной подготовки: .....	47
4.1.2. Рекомендации по составлению учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки (УТ(СС), ССМ, ВСМ) .....	48
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки спорта лиц с поражением ОДА .....	50
5.1. Кадровые условия реализации Программы. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения .....	50
5.2. Материально-технические условия реализации Программы. Для реализации программы в Учреждении необходимо:.....	51
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	59
5.3.1. Список литературы:.....	59
5.3.2. Интернет-ресурсы: .....	59

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «*спорт лиц с поражением ОДА*» (далее – Программа) разработана и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (дисциплина – *легкая атлетика*) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «№ 7» г. Кемерово (далее — Учреждение), 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 28.11.2022 N 1084 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71704) (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022г. №1341, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 28.11.2022 №1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);



физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных спортсменов, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Кемеровской области-Кузбасса и РФ, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки лиц с поражением ОДА в период прохождения спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа №7» г. Кемерово на следующих этапах спортивной подготовки:

1. спортивно-оздоровительный (далее СО);
2. этап начальной подготовки (далее - НП);
3. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ(СС));
4. этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
5. этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития

- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническими и тактическими навыками во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд Российской Федерации и Кемеровской области-Кузбасса;

- подготовка из числа спортсменов судей по виду спорта.

Программа определяет задачи деятельности Учреждения дополнительного образования, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу группы подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

## **2.1. Отличительные особенности и специфика спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.**

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям в МАУДО «СП №7» является медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта *легкая атлетика* для лиц с поражением ОДА, в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) необходимо наличие медицинского заключения Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Кузбасский клинический центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» г. Кемерово, о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

... с ограниченными возможностями

распространения и доступности занятий спортом.

Люди с ограниченными возможностями имеют такие же потребности, испытывают такие же эмоции, надежды, энтузиазм и соучастие, как любой другой человек. Необходимо понять и узнать обучающегося как личность. Многие из них обладают скрытыми или нераскрытыми талантами, и они сами хотят быть активными и равноправными членами общества.

Правильно организованные учебно-тренировочные занятия являются одним из эффективных способов реабилитации и адаптации людей с инвалидностью, одним из путей социальной интеграции.

*Адаптивный спорт* для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата является уникальным и универсальным средством физической, психической и социальной реабилитации.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата носят как врожденный, так и приобретенный характер.

Различаются следующие виды нарушений опорно-двигательного аппарата: *заболевания нервной системы*: детский церебральный паралич (ДЦП), полиомиелит;

*врожденная патология опорно-двигательного аппарата (ОДА)*: врожденный вывих бедра, кривошея, деформации стоп (косолапость и др.), аномалии развития позвоночника (сколиоз), недоразвитие и дефекты конечностей, аномалии развития пальцев кисти, артрогрипоз (врожденные аномалии опорно-двигательного аппарата);

*приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата*: травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей, полиартрит, заболевания, приводящие к деформациям скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит), системные заболевания ОДА (хондродистрофия, рахит).

У лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата ведущим является *двигательный дефект* (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций). Особенности приспособительных реакций двигательной системы инвалидов разного возраста со степенью поражения опорно-двигательного аппарата диктуют необходимость конкретизации факторов, лимитирующих адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при занятиях адаптивным спортом в целях достижения максимальной степени их преодоления.

Рассмотрим совокупность факторов, лимитирующих адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при некоторых видах патологии опорно-двигательного аппарата.

При ампутациях и врожденном недоразвитии конечностей у инвалида наступает период длительных перестроек, связанных с необходимостью приспособления к новым условиям жизнедеятельности.

приобретенного или врожденного дефекта, возраста, пола индивида, конструкции и качества протезного изделия, психологического статуса человека и соматического здоровья.

Степень компенсации во многом предопределяется такими особенностями культи, как размер сохранный части пораженной конечности, ее биомеханическими характеристиками и функциональным состоянием.

Кроме того, у лиц с ампутацией конечностей большое значение имеет исходный уровень физической подготовленности к бытовым, производственным и спортивным видам деятельности. Данная информативная составляющая имеет определяющее значение для прогнозирования степени и сроков максимальной адаптации к возникшим ограничениям жизнедеятельности.

Ограничение движений в каком-либо суставе всегда нарушает функцию всех взаимосвязанных звеньев опорно-двигательного аппарата при врожденном недоразвитии конечностей и при ампутации, что дополнительно искажает локомоторные качества инвалида. Врожденное недоразвитие и последствия ампутации конечности, особенно в детском возрасте, приводят к нарушениям осанки. В основе изменений осанки лежат анатомо-физиологические, динамические факторы и компенсаторные мышечные контрактуры, что, в конечном счете, находит свое выражение в смещении анатомической оси ключевых биомеханических звеньев опорно-двигательного аппарата и непропорционального развития продольных и поперечных размеров тела.

При ампутации помимо снижения работоспособности утрачивается ряд двигательных навыков. В процессе управления физкультурно-спортивной деятельностью специалисты должны уделять особое внимание восстановлению или компенсации утраченных двигательных навыков.

*Применение индивидуально разработанных планов тренером способствует преодолению возникшего рассогласования координационного обеспечения двигательной деятельности, повышению функциональных возможностей и мобилизации адаптационных резервов организма спортсмена - инвалида в условиях ограниченной двигательной активности.*

Важнейшим механизмом развития нарушений при гипокинезии является снижение устойчивой рефлекторной стимуляции основных вегетативных функций организма. При снижении двигательной активности происходит ухудшение венозного оттока, нарушение мышечного кровотока в связи со снижением количества функционирующих капилляров, кислородного режима тканей, снижения тонуса и силы мышц. Скелетная мускулатура выполняет не только опорно-двигательную функцию, но и в значительной степени влияет на мышечный кровоток, метаболизм тканей, эндокринную систему.

*Мышечно - тонический дисбаланс в различных отделах опорно-двигательного аппарата, возникающий в результате отсутствия или укорочения движения приводит к нарушению*



вегетативной нервной системы, что усугубляет расстройства в работе висцеральных органов и систем и, как следствие, приводит к хроническим заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной, выделительной систем.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что влечет дополнительные траты энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

*Для лиц со спинальными поражениями* характерна полная неподвижность (парализация) или снижение мышечной силы (паретичность) нижних конечностей при поражении спинного мозга на поясничном или грудном уровне, иногда в процесс вовлекаются верхние конечности, что характерно для шейного уровня. Также характерны расстройства чувствительности ниже уровня поражения, иногда расстройства функции тазовых органов. Поражения спинного мозга могут быть как приобретенными в результате травмы или заболевания, так и носить врожденный характер. Почти всегда они вызывают значительные ограничения жизнедеятельности.

Врожденные поражения спинного мозга связаны с пороками развития самого спинного мозга и позвоночника. При этом пороки развития позвоночника усугубляют степень нарушения вторичных изменений в состоянии опорно-двигательного аппарата в результате изменяющегося характера воздействия на структуры спинного мозга по мере роста человека.

В зависимости от уровня и объема поражения спинного мозга могут страдать двигательные, чувствительные и вегетативно-висцеральные функции организма (прежде всего выделительной и пищеварительной систем) в иннервируемых пораженным участком сегментах тела.

Другой распространенной причиной поражения спинного мозга является позвоночно - спинномозговая травма, представляющая собой механическое повреждение позвоночника и/или содержимого позвоночного канала (спинного мозга, его оболочек и сосудов, спинномозговых нервов).

В зависимости от нарушения целостности кожных покровов на уровне повреждения дополнительно возникает опасность инфицирования содержимого позвоночного канала. При закрытом характере травмы повреждения позвоночника и спинного мозга могут не соответствовать друг другу по степени тяжести. Повреждение спинного мозга не всегда сопровождается нарушением целостности костных структур позвоночника и его связочно - суставного



Следует учитывать в системе применения средств и методов спортивной тренировки, что повреждения позвоночника определяют компонент, направленный на сохранение и улучшение опорной функции позвоночника, а повреждение спинного мозга - сохранение и улучшение функций спинного мозга в пораженной зоне и, как следствие, адаптацию опорно - двигательного аппарата и вегетативно - висцеральных систем к расширению жизненных возможностей и улучшению качества жизни инвалида в целом.

Основной проблемой при организации физкультурно - спортивной деятельности таких лиц является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации, в связи с чем большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности положением сидя или полулежа.

*Разнообразие двигательных нарушений у лиц с церебральным параличом обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания.*

К специфическим двигательным нарушениям, обусловленным поражениями двигательных мозговых зон, относятся:

*-нарушение мышечного тонуса* (по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии). Для любого двигательного акта необходим нормальный мышечный тонус. Регулирование мышечного тонуса обеспечивается согласованной работой различных звеньев центральной нервной системы.

При *спастичности* мышцы чрезмерно напряжены. Характерно нарастание мышечного тонуса при попытках произвести то или иное движение. У лиц с ДЦП ноги сведены, согнуты в коленных суставах, опора на пальцы, руки приведены к туловищу, согнуты в локтевых суставах, пальцы согнуты в кулаки. Резкое повышение мышечного тонуса приводит к различным деформациям конечности.

При *ригидности* мышцы также напряжены, находятся в состоянии максимального повышения (*тетануса*). Нарушены плавность и слаженность мышечного взаимодействия.

При *гипотонии* (пониженный мышечный тонус) мышцы конечностей и туловища дряблые, вялые, слабые, объем пассивных движений значительно больше нормального. Понижение тонуса мышц связано с недостаточной функцией мозжечка и вестибулярного аппарата.

*Дистония* - непостоянный изменчивый характер мышечного тонуса. В покое мышцы расслаблены, при попытках к движению тонус резко нарастает, в результате чего оно может оказаться невозможным.

*-ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи)* в сочетании со слабостью мышц (например, человек не в состоянии поднять руку в сторону, вытянуть вперед, разогнуть ногу и т.д.).

или частичное (парез) отсутствие возможности выполнения тех или иных движений. Ограничение объема произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы. Человек затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Это затрудняет развитие важнейших двигательных функций и прежде всего манипулятивной деятельности и ходьбы. При парезах страдают в первую очередь тонкие и дифференцированные движения, например, изолированные движения пальцев рук. Спазм отдельных групп мышц конечностей обуславливает характерную позу ребенка. Например, при одной из форм ДЦП – болезни Литтля (с преимущественным поражением нижних конечностей), если человека поставить на ноги, для его позы будут характерны следующие особенности: колени сжаты, ноги перекрещены, стоит на носках. В более легких случаях, у лиц с ДЦП, которые могут научиться ходить, обращает на себя внимание походка с опорой на носки пальцев: движения размашисты, замедленны; они быстро устают.

**-наличие насильственных движений**, которые проявляются в виде гиперкинезов и тремора.

**Гиперкинезы** – произвольные насильственные движения, которые могут быть выражены в мышцах артикуляционного аппарата, шеи, головы, различных отделов конечностей.

**Тремор** – дрожание конечностей (особенно пальцев рук и языка). Тремор наиболее выражен при целенаправленных движениях. Тремор усиливается в конце целенаправленного движения (например, при приближении пальца к носу при закрытых глазах).

**-нарушения равновесия и координации движений – атаксия**. Атаксия проявляется в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. В тяжелых случаях, человек не может сидеть или стоять без поддержки. Нарушения координации проявляются в неточности, несоразмерности движений (прежде всего движений рук). Такому человеку не удастся захватить предмет и переместить его, при выполнении этих движений у него наблюдается тремор. Наблюдается также нарушение координации тонких, дифференцированных движений.

**-нарушение ощущений движений – диссоциативные конверсионные расстройства**. Ощущение движений осуществляется с помощью специальных чувствительных клеток (проприоцепторов), расположенных в мышцах, суставах, связках, сухожилиях и передающих информацию о положении конечностей и туловища в пространстве, степени сокращения мышц. Нарушение ощущения движений еще более обедняет двигательный опыт, задерживает формирование тонких дифференцированных движений.

**-недостаточное развитие статико-кинестических рефлексов**, которые обеспечивают формирование вертикального положения тела и произвольной ходьбы. У человека с этими рефлексами человеку трудно удерживать в

самообслуживания, трудовыми и учебными навыками.

**-синкинезии** – это непроизвольные(неконтролируемые)движения одной части тела, сопровождающие выполнение произвольных движений другой части тела (например, при попытке взять предмет одной рукой происходит сгибание другой руки). Например, человек при попытке поднять одну руку, одновременно поднимает и вторую; при движении пальцев одной руки возникают аналогичные движения в другой. Синкинезии наблюдаются и у здоровых людей, особенно в ранние периоды, но с возрастом они уменьшаются и в подростковом возрасте уже не наблюдаются.

Тренер должен знать точный диагноз спортсмена, должен знать физиологию нарушения опорно-двигательного аппарата, нозологические группы. Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и обязан определять задачи тренировочного занятия индивидуально для каждого спортсмена.

Спортсмены с ограниченными возможностями быстрее устают из-за нарушения координации движений и выполнения упражнений в неестественной биомеханике. У них происходят значительные биохимические изменения в тканях, крови, гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т. п., что в большей степени угнетает функцию движения, то есть их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

## 2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в *таблице №1*, а также определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно- тренировочных групп.

*Таблица №1*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"				
Спортивно -	Не ограничивается	8	III	6



этап			I	3
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 спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

При комплектовании количественного и качественного состава групп, учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического спортивного мастерства спортсмена.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кемеровской области «Спартак» и участия в

поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### 2.3. Функциональные группы обучающихся

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени ограничения их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной, *легкая атлетика* вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» указаны в *таблице №2*.

Одной из особенностей спортивной подготовки является организация учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными группами лиц с поражением ОДА. При комплектовании групп и определения режима работы со спортсменами с поражением ОДА учитывается уровень тяжести инвалидности или поражения обучающегося и ограничения его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности (функциональная классификация лиц, проходящих спортивную подготовку).

Таблица №2 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	<p>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>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парализ, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Агезия ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (исключая 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 составимые последствия полимиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифиды и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</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 составимые 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 составимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</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>



Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях

1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паралич, гемипарез, монопарез);
2. Атаксия ("b760") или астетизм ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);
3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифиды 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 соответствии с дисциплиной вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА";
4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) или например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).
5. Дефицит конечности на уровне лучезапястного сустава и выше или верхних конечностей на уровне локтевого сустава и выше (указанным сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей).

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".

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 паралич, 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 полимиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифиды и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост ("s730,343", "s750,343", "s760,349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	<p>Легкая атлетика - без 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>
-----	---	---	--

**Сокращения, используемые в таблице №2:**

"b735", "b760", "b765", "b730", "b7100", "b7101", "b7102", "s720", "s730", "s740", "s750", "s75000", "s75010", "s75020", "S730.343", "s750.343", "s760.349" - коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения ("ICF");

"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;

В дисциплине «Легкая атлетика» спорта лиц с ПОДА участники в соревнованиях разделяются на классы:

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

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

*Спортсмены на колясках:*

Гонки-классы T32, T33, T34, T51, T52, T53, T54.

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

*Ходячие спортсмены:*

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

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

## 2.4. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки:

*Таблица №3*  
*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»*

Для спортивной дисциплины легкая атлетика (I, II, III функциональные группы)						
Этапный норматив	СО, НП-до года	НП - свыше года	УТ(СС) - до 3 лет обучения	УТ(СС) - свыше 3 лет обучения	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	6	8	12	18	22	24



Общее количество часов в год	312	416	624	936	1144	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

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

Проведение учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки Приложение № 1 к программе.

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- 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,

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

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

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

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

При комплектовании одному тренеру-преподавателю двух групп или более, чтобы не выходить за рамки норм рабочего времени, тренер-преподаватель имеет право объединять группы на одно время.

При комплектовании групп по нозологиям, по необходимости разрешено объединять обучающихся по виду спорта одной дисциплины. Группа считается укомплектованной по виду спорта, в которой наибольшее количество спортсменов одной нозологии.

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

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта

«спорт лиц с поражением ОДА» определяется Учреждением.

В случае недостаточного, для формирования группы спортивной подготовки, количества обучающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной

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.

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».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки соответственно выполненным контрольно-переводным нормативам.

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий. Виды учебно-тренировочных мероприятий и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица №4

N п/п	Виды учебно- тренировоч- ных мероприяти- й	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап началь- ной подготовки	Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)	Этап совершенствован- ия 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 спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18



	подготовки				
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Контрольные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 2.6. Объем соревновательной деятельности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Кемеровской области-Кузбасса, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. *Допускается соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе в виде контрольных(тестовых) занятий, для выявления наиболее подготовленных и одаренных спортсменов, готовых перейти на следующий этап подготовки по виду спорта.*

**Спортивное соревнование** – организованное мероприятие среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) с целью выявления сильнейшего участника или команды, высших спортивных достижений.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<i>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</i>				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей, обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Кемеровской области-Кузбасса, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки, с учетом их результатов разрабатывается план последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа отбора в состав участников главных соревнований, в отборочных

призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

## **2.7. Инструкторская и судейская практика**

Проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Навыки судейской практики приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, специфики дисциплины. Теоретическая подготовка проходит на специальных занятиях-семинарах. После чего участники сдают экзамен по теории и практике и присваивается судейская категория распоряжением или приказом. Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации), на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных планов другими занимающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, обучающиеся привлекаются к судейству муниципальных, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе (профессиональной ориентации), а также дает большое воспитательное значение - у обучающихся формируется стремление к наставничеству, сознательное отношение к учебно-

## 2.8. Медицинские и медико-биологические мероприятия.

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

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогический контроль.

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

## 2.9. Применение восстановительных средств.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.



-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;

- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа спортивной подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающегося.

Восстановительные мероприятия могут проводиться:

-в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

-в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования;

-в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от выступления день; после микроцикла соревнований;

-после макроцикла соревнований.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена(ов), сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающегося, совершенствование технических приемов и тактических действий.

технические средства восстановления

включают:

сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. Это можно достичь выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающегося, а также стандартизованные функциональные пробы.

## 2.10. Тестирование и контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный подход включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов.

**Педагогический контроль** – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсмена, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсмена в конкретных условиях

функций спортсменов:

- сохраняющиеся довольно длительное время(перманентные);
- изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий(текущие);
- меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений(оперативные).

Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

**Медицинский и медико-биологический контроль предусматривает:**

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- текущее обследование в медицинском учреждении;
- углубленное медицинское обследование (2раза в год для ЭССМ и ВСМ);
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Контрольные мероприятия по определению уровня технико-тактической подготовленности спортсмена относятся к **психологическим обследованиям**. Тесты в абсолютном большинстве по многим видам спорта делятся на два типа:

- переводные, -то есть установленные разделы тестов с оценочными нормативами, присущими виду спорта, возрасту и полу, утверждаемые государственными органами;
- вычисляемые, - результаты, которые вводятся и рассчитываются с помощью определенных формул.

После проведения психологического исследования тренер может более эффективно работать со спортсменом(ми), так как его поведение в стрессовой ситуации тренировки или соревнования не будет для тренера неожиданностью. С другой стороны, если спортсмен знаком с теоретическими принципами, лежащими в основе проводимых тестов, и понимает значение полученных показателей, то он может более глубоко понять самого себя. Такое понимание будет способствовать повышению его результатов, более серьезной работе на тренировках и более устойчивой эмоциональной адаптации.

## 2.11. Годовой учебно-тренировочный план

В Учреждении организуется работа с обучающимися в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) составленным тренером-преподавателем,   
 Методический кабинет Учреждения и рассчитанным на

требованиям ФССП).

Ежегодное планирование по спортивной подготовке осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе

## 2.12. Воспитательная работа

Общей целью воспитания в Учреждении является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности и успешной социализации в обществе.

Данная цель ориентирует на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого обучающегося по саморазвитию и успешности выполнения поставленной цели — это сотрудничество и партнерские отношения, являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое,



профессионального самоопределения обучающихся;

- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- реализовать потенциал педагогов дополнительного образования в воспитании обучающихся, укрепить коллективные ценности;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

### **2.13. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

**Допинг** – использование запрещенных способов, методов или препаратов природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещенных для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета - МОК). Главным правовым документом является «Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте», которая была принята 19 октября 2005 года на генеральной конференции Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры («ЮНЕСКО») на своей 33-й сессии, состоявшейся 3–21 октября 2005 года в Париже.

ВАДА каждый год издает список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный прием вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований и достичь рекордных результатов нечестным путем, подвергнув опасности здоровье спортсмена и нивелируя моральные ценности спорта высших достижений.

На территории Российской Федерации действует уголовная ответственность за склонение спортсмена к приему запрещенных в спорте веществ.

Министром Российской Федерации в области

спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

*Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включает следующие мероприятия:*

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия специалистов, тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в *приложении № 3* к Программе.

### **III. Система контроля.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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 спортивно-оздоровительном этапе**

- оздоровление и коррекция имеющихся отклонений в здоровье;

- укрепление и сохранение здоровья;

- формирование здорового образа жизни;

- овладение элементами дисциплин вида спорта;

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и

### **На этапе начальной подготовки**

- укрепить и сохранить здоровье;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

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

- сохранять свое здоровье.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт

- лиц с поражением ОДА»;

- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- сохранять свое здоровье.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную



- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранять свое здоровье.

### 3.2. Аттестация обучающихся

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации(в соответствии с требованиями ФССП).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта (дисциплины) и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине).

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации указаны в *таблицах № 6, 7, 8, 9.*

Таблица № 6

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

«спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина легкая атлетика)				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	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 дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние дистанции (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 гантелями (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.	разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	4	2
2.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество о 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 о раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество о раз	не менее	
			1	

Таблица № 7

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние дистанции (II функциональная 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.	медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	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

(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)

И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча		не менее	
-------------------------------------	--	----------	--

2.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество 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	
	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча	количество раз	не менее	

Уровень спортивной квалификации		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

Таблица № 8

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П. - сидя- Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние

1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. - стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0

Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние дистанции (II функциональная группа)

1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1

Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции (III функциональная группа)

1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	



5.	Бег на 30 м	с	5,0	6,0
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,15	3,45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	максимальное	-

Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
7.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 9

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,0	84,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			28,0	37,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,5	20,5
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1

функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3,05	3,25
2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более	
			1,30	2,10
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,5	72,0
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			29,0	34,0
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,15	4,10
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	30,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	70,0
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,5
5.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
	И.П. - стоя или сидя. Бросок		не менее	



	(на максимальное расстояние)			
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	9,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	25,0
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,0
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	количество раз	не менее	
			1	-
	(на максимальное расстояние)			
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,00	3,35
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			52,0	60,0
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				



	Жим штанги весом не менее 60 кг	раз		
2.	И.П. - лежа на спине.	количество	-	максимальное
	Жим штанги весом не менее 30 кг	раз		
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 10	-
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее -	9
5.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом не менее 55 кг	количество раз	максимальное	-
6.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом не менее 45 кг	количество раз	-	максимальное
7.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 70 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег на 30 м	с	не более 5,5	6,0
7.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
8.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

### 3.3. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и...  
...на основе объективной оценки различных сторон их...

Предметом контроля в спорте является содержание учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, их работоспособность, возможности функциональных систем.

*В практике выделяют следующие виды контроля:*

1. Текущий контроль.
2. Промежуточная аттестация.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

В конце спортивного сезона, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации* не реже одного раза в год.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающегося уровня общей и специальной физической подготовки.

## **IV. Программный материал.**

### **4.1. Структура тренировочного процесса**

#### **4.1.1. Общие рекомендации по составлению учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами на этапе начальной подготовки:**

*Содержанием подготовительной части учебно-тренировочных занятий является:*

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег (бег на коляске) в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами и приспособлениями, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера-преподавателя (5–10 минут).

*Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:*

- 1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам,

заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений.

*В содержание заключительной части учебно-тренировочных занятий входят:*

- медленный бег, ходьба (бег на коляске) (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера-преподавателя (до 5 минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведенным воспитательным воздействиям (например, выделение лучших атлетов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий атлетами под непосредственным руководством тренера-преподавателя через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Наряду с этим, используются игровые учебно-тренировочные задания (в любой части занятия), которые формируются непосредственно тренером-преподавателем с учетом решаемых текущих задач спортивной подготовки. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря.

#### **4.1.2. Рекомендации по составлению учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки (УТ(СС), ССМ, ВСМ)**

Тренировочные средства (двигательные задания), используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики на УТ(СС) и последующих этапах спортивной подготовки, существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

Физические упражнения, используемые в двигательных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на обще-подготовительные и специально-подготовительные. Назначением обще-подготовительных упражнений решаются следующие задачи:

1. формирование общей физической и разносторонней технической



спортсменами);

- подготовка организма к специализированной учебно-тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);

- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировочных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на: подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые - на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (во втором случае ориентация на технику соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует). Рекомендации для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки (УТ(СС), ССМ, ВСМ)

При составлении программного материала для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами-преподавателями недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки атлетов.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами: целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству; соразмерности в развитии основных физических качеств; ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития обучающихся. Реализация принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности, так и требования, которые будут предъявлены на этапах спортивной подготовки. Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в



Учебно-тематический план указан в *приложение № 4* к Программе.

### **Особенности осуществления спортивной подготовки.**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине легкая атлетика вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» относятся:

- для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки допускаются лица в возрасте от 8 лет (с согласия родителей, законных представителей) далее без ограничения возраста, не имеющие медицинских противопоказаний по допуску к занятиям физической культурой и избранным видом спорта;

- для зачисления на этапы спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, иметь медицинский допуск к занятиям и выполнить контрольно-переводные нормативы соответственно этапу;

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

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

## **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки спорта лиц с поражением ОДА**

### **5.1. Кадровые условия реализации Программы. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

Утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 №734н(зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н(зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541), профессиональным стандартом «Инструктор- методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68499) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 5.2. Материально-технические условия реализации Программы. Для реализации программы в Учреждении необходимо:

Таблица № 10  
Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки

№ 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.	Булфок для отсечки 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.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
13.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
14.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
15.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
16.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
17.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
18.	Диск обрешиненный массой 0,5 кг	штук	10
19.	Диск обрешиненный массой 1 кг	штук	20
20.	Доска информационная	штук	2
21.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
22.	Коврик гимнастический	штук	12
23.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
24.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
25.	Колокол сигнальный	штук	1
26.	Коляска трековая	штук	3
27.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые пегли)	комплект	3
28.	Конус высотой 15 см	штук	50
29.	Конус высотой 30 см	штук	50
30.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
31.	Круг для места метания диска	комплект	3
32.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
33.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
34.	Мяч для метания 140 г	штук	20
35.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10



37.	Гаечные ключи	комплект	1
38.	Шестигранные	комплект	1
39.	Насос высокого давления	штук	2
40.	Насос для накачивания колес	штук	5
41.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
42.	Ограждение для метания диска	штук	3
43.	Палочка эстафетная	комплект	4
44.	Парапют тренировочный беговой	штук	2
45.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
46.	Перекладина гимнастическая	штук	1
47.	Перекладина низкая	штук	1
48.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
49.	Пистолет стартовый	штук	2
50.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
51.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
52.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	3
53.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
54.	Резина для перчаток (лист 30 x 40 см)	штук	10
55.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
56.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
57.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
58.	Свисток	штук	1
59.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
60.	Сектор для толкания ядра	штук	1
61.	Секундомер	штук	6
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
63.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10



65.	Скамейка гимнастическая	штук	6
66.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
67.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
68.	Станок для выполнения метаний	штук	4
69.	Стартовые колодки	штук	12
70.	Стенка гимнастическая	штук	2
71.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
72.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
73.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
74.	Технический фен	штук	1
75.	Тренажер "Машина Смита"	штук	1
76.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
77.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
78.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
79.	Указатель направления ветра	штук	4
80.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
81.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
82.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
83.	Электромегафон	штук	1
84.	Эспандер ленточный	штук	1
85.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
86.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
87.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
88.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
89.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
90.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
91.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10

Таблица № 11

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)												
палки кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1		
палка для станций (лаб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1		
слотубка для стадиона	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1		
слотубка для секвой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1		
слотубка для секвой для секвой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1		
слотубка для среднего леса для секвой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1		

шпук для метания	шпук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
шпук для метания	шпук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
шпук для метания	шпук	на обучающего	-	-	1	1	3	2	2	2
шпук для метания	шпук	на обучающего	-	-	1	1	3	2	2	2
шпук для метания	шпук	на обучающего	-	-	1	1	3	2	1	2
шпук для метания	шпук	на обучающего	-	-	1	1	3	3	1	3
шпук для метания	шпук	на обучающего	-	-	1	1	3	3	1	3
шпук для метания	шпук	на обучающего	-	-	1	1	3	3	1	3

руч для ушего еса меры 32, 38, 40 см для екового бонного еса для	пар	на обучающего я	-	-	-	2	1	2	1	2	1
ековой коляски											
реходник часосу для ночных лес для ековой ляски	штук	на обучающего я	-	-	2	1	1	2	1	2	1
еотез ециализирован ый спортивный	комплект	на обучающего я	1	3	1	2	2	1	2	1	1
данок для етания для	штук	на обучающего я	1	3	1	2	2	1	2	1	1
репажер для ековой ляски обильный)	штук	на обучающего я	-	-	1	3	3	1	3	1	3
дро	штук	на обучающего я	-	-	1	1	1	1	1	1	1



Таблица № 12

## Спортивная экипировка

Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)		
Перчатки кожаные двупалые	пар	5
Перчатки кожаные однопалые	пар	5

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

#### **5.3.1. Список литературы:**

1. Адаптивный спорт в Российской Федерации: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – И. Н. Ворошин (Москва 2021)
2. Упражнения в системе спортивной подготовки – И.Г. Максименко (Москва 2022)
3. Безопасный спорт – Е.А. Гаврилова (Москва 2022)
4. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов – Г.А. Макарова (Москва 2022)
5. Спортивная нутрициология – А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина ((Москва 2020).

#### **5.3.2. Интернет-ресурсы:**

6. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/>
8. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» [Электронный ресурс]. URL <http://www.fpoda.ru/>
9. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://rusada.ru/>
10. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://www.wada-ama.org/>

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Приложение № 1 к Программе

Приложение № 1 к Программе

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
	Спортивно-оздоровительный этап и начальной подготовки до года обучения	Этап начальной подготовки свыше года обучения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
			До трех лет	Свыше трех лет обучения				
Недельная нагрузка в часах								
6	8	12	18	22	24			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	4	4			
Наполняемость групп (человек)								
	6-3		4-2	2-1	1			
Общая физическая подготовка (ОФП)	117	116	180	233	230	240		
Специальная физическая подготовка (СФП)	48	95	204	240	336	358		
Участие в спортивных соревнованиях или контрольные тренировки	1	4	6	8	10	10		
Техническая подготовка	106	119	195	264	168	240		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	55	24	35	24	24		
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12		

60

Зачетные, контрольные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	12	23	11	48	360	360	360
<b>Общее количество часов в</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	



# РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приложение № 2 к Программе

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	<b>Информационное обеспечение образовательного процесса</b>		
1.	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правила перевозки детей на спортивные мероприятия антитеррористической защищенности	Проведение инструктажей с педагогическим составом и обучающимися	Январь Сентябрь
2.	Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров преподавателей и других специалистов	В течение года
	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление комплекса учебно-тренировочных упражнений;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</li> </ul>	В течение года
2.	Судейская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
	<b>Здоровьесбережение</b>		В течение года
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><i>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера;</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта (дисциплин);</li> <li>- беседы, диспуты по формированию привычек ЗОЖ.</li> </ul> <p><i>Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года
2.	Режим питания и отдыха		В течение года
3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
4.	Основные положения и рекомендации Всемирной организации здравоохранения и Роспотребнадзора о профилактике COVID-19, ОРВИ, ГРИППА, которые направлены на обеспечение безопасности проведения и участия в физкультурных, спортивных, а так же учебно-тренировочных мероприятиях	Беседы, встречи, другие мероприятия с привлечением медицинского работника, с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
5.	Антидопинговое обеспечение		В течение года
		<i>Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте в борьбе с ним, включает следующие мероприятия:</i>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;</li> <li>- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;</li> <li>- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);</li> <li>- установление постоянного взаимодействия специалистов, тренеров-преподавателей с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, в том числе: антидопинговое законодательство, Запрещенный список WADA, процедура допинг-контроля, опасности применения БАД, процедура получения разрешения на терапевтическое использование субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.</li> </ul>	Ежегодно Январь Декабрь  В течение года
1.1.	Дистанционное обучение РУСАДА	<p>РУСАДА дистанционное обучение и тестирование «Антидопинг» - для обучающихся и персонала, с получением сертификата.</p>	
6.	Борьба с социальными болезнями у подростков (предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической, игровой зависимости и пропаганду здорового образа жизни);	<p>Организация профилактической работы, направлена на формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежегодно проводятся профилактические беседы врачам областного врачебно – физкультурного диспансера: STOP!!! Я выбираю спорт, Спорт – норма жизни!</li> <li>- организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий.</li> </ul>	
1.1.	Гражданско – патристическое воспитание обучающихся	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашенным родителями (опекунов), именитых спортсменов, тренером-преподавателей и ветеранов спорта	В течение года



	малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), своей Родины, своей семьи, организации обучения. Формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях).		
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках	В течение года
3.	Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами боевых действий.	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и ветеранов боевых действий.	В течение года
<b>4. Социально-нравственное воспитание</b>			
1.	Показательные выступления лучших обучающихся школы на спортивно-массовых мероприятиях	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках.	В течение года
2.	Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Беседы, встречи, другие мероприятия с обучающимися, тренерами-преподавателями со специалистами	В течение года
3.	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, с представителями Региональной федерации легкой атлетики	В течение года
4.	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Беседа с приглашением представителя органов правопорядка, родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
<b>6. Общекультурное воспитание</b>			



1.1.	Проведение беседы «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Беседа с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов Региональной федерации легкой атлетики	В течение года
2.	Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, походы и т.д.	Встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
3.	<b>Психологическая подготовка</b>		
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	В течение года
3.	<b>Взаимодействие с родителями</b>		
1.1.	Организация и проведение родительских собраний (содействие всестороннему развитию личности обучающегося)	Консультативная помощь, родительские собрания, беседы с родителями (опекунами) с приглашением тренеров-преподавателей и других специалистов, общение в родительских чатах посредством информационно-коммуникативных связей	В течение года

# РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

## Приложение № 3 к Программе

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно».	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triango.nal.net">https://newrusada.triango.nal.net</a>
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

			1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
		1. Веселые старты «Честная игра»		Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagio.pal.net">https://newrusada.triagio.pal.net</a>
		2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
		4. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
				Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
		5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
				Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagio.pal.net">https://newrusada.triagio.pal.net</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
		2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

# РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Приложение № 4 к Программе

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этапы спортивно-оздоровительный и начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 300/600		
	Техника безопасности во время проведения тренировочных занятий вида спорта (спортивной дисциплине)	≈ 40/90	январь сентябрь	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности; мероприятия антитеррористической защищенности
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 25/60	январь сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	История, возникновение спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 45/120	февраль	Зарождение и развитие вида спорта (дисциплины). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/80	март	Понятие о адаптивной физической культуре и адаптивном спорте. Формы адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудлюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 25/60	май	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.



Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Закливание организма	≈ 20/45	июнь	Знания и основные правила закаливания. Закливание воздухом, водой, солнцем. Закливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы	≈ 45/70	сентябрь	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин
	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (дисциплины)			вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения,
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта (дисциплины)	≈ 40/55	октябрь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20/45	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 900/1800		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 140 /180	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 160/200	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 45/135	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное и сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 90/245	март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 130/240	декабрь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 115/250	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Теоретические основы техники-спорта	≈ 180/245	январь	Спортивная техника и тактика вида спорта
	Тактической подготовки. Основы техники вида спорта (дисциплины)		сентябрь	Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (дисциплине)	≈ 75/180	январь сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта (дисциплины)	≈ 75/125	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 2100		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	январь февраль в	Социокультурные процессы олимпийского движения в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/недогтренированность	≈ 200	март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Принципы ведения дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 400	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 400	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 400	октябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 300	ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Всего на этапе высшего спортивного	≈ 2100		

Этап высшего спортивного мастерства	мастерства:				Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 420		сентябрь	
	Социальные функции спорта	≈ 420		октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 420		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 420		декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 420		май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.