

Дополнительная образовательная программа

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 21.02.2023 № 54-О

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации 27.01.2014 № 32

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	4
1.1. Цели, задачи и планируемые результаты Программы	4
1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации программы, возрастные границы лиц, наполняемость групп	7
2.2. Объём программы,	9
2.3. Виды (формы) обучения	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	18
2.5. Календарный план воспитательной работы	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	31
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
3. Система контроля	39
3.1. Требования к результатам прохождения программы	39
3.2. Оценка результатов освоения Программы	40
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	41
4. Рабочая программа по виду спорта «лёгкая атлетика»	53
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	59
4.2. Учебно-тематический план	66
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	75
6.2. Кадровые условия реализации Программы	78
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	79-80

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика: спорт лиц с поражением ОДА» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика: спорт лиц с поражением ОДА» на каждом её этапе в соответствии с требованиями ФССП.

Программа по виду спорта «лёгкая атлетика: спорт лиц с поражением ОДА» имеет следующую структуру и содержание: титульный лист, пояснительную записку (общие положения), нормативную часть, методическую часть, систему контроля; информационное обеспечение программы, план физкультурных и спортивных мероприятий.

В программе «титульный лист» и «пояснительная записка» являются общими для всех этапов спортивной подготовки. Нормативная и методическая части, система контроля, план физкультурных и спортивных мероприятий разрабатывается к каждому этапу спортивной подготовки. Изменения в программу в части плана антидопинговых, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, воспитательной работы и работы с родителями вносятся ежегодно (оформляется лист изменений).

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и может быть использован тренерами-преподавателями других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1. Общие положения

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты Программы

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – лёгкая атлетика)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спорте лиц с ПОДА (дисциплина – лёгкая атлетика) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с ПОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28.11.2022 г. № 1084¹ (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 № 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»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71704).

принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности средствами лёгкой атлетики, создание условий для самореализации, социальной адаптации, профессионального самоопределения личности, оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи программы:

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по спорту;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов для пополнения сборных команд России, округа, района.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей

профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Легкая атлетика – это вид спорта, который включает в себя спортивные соревнования, основанные на навыках бега, прыжков и метания. Название происходит от места проведения этого вида спорта – беговой дорожки и травяного поля для метаний и некоторых прыжков. Легкая атлетика классифицируется как зонтичный вид спорта легкой атлетики, который также включает в себя дорожный бег, бег по пересеченной местности и беговые дорожки.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика: спорт лиц с поражением ОДА» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика: спорт лиц с поражением ОДА» на каждом её этапе в соответствии с требованиями ФССП.

Программа по виду спорта «лёгкая атлетика: спорт лиц с поражением ОДА» имеет следующую структуру и содержание: титульный лист, пояснительную записку (общие положения), нормативную часть, методическую часть, систему контроля; информационное обеспечение программы, план физкультурных и спортивных мероприятий.

В программе «титульный лист» и «пояснительная записка» являются общими для всех этапов спортивной подготовки. Нормативная и методическая части, система контроля, план физкультурных и спортивных мероприятий разрабатывается к каждому этапу спортивной подготовки. Изменения в программу в части плана антидопинговых, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, воспитательной работы и работы с родителями вносятся ежегодно (оформляется лист изменений).

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и может быть использован тренерами-преподавателями других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Срок реализации этапов спортивной подготовки

Программа предусматривает три этапа подготовки (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап или этап спортивной специализации и этап спортивного совершенствования)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или исполнится) количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления требования, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лёгкая атлетика: спорт лиц с поражением ОДА» с учётом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении в группы начальной подготовки первого года обучения допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Продолжительность этапов спортивной подготовки,

минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Таблица 1

Лёгкая атлетика
I, II, III функциональные группы /мужчины, женщины/

этапы спортивной подготовки	продолжительность этапов (в годах)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	периоды спортивной подготовки	функциональные группы	наполняемость групп
этап начальной подготовки	без ограничений	9	до года	III	10
				II	8
				I	3
			свыше года	III	8
				II	6
				I	2
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	без ограничений	11	до года	III	6
				II	5
				I	2
			второй-третий год	III	5
				II	4
				I	2
			четвёртый и последующий годы	III	4
				II	3
				I	1
этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	все периоды	III	3
				II	2
				I	1

Практические занятия и тренировки, в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 21.00 часов. Деятельность спортивной организации осуществляется ежедневно, включая выходные дни и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки (до года, свыше года) не должна превышать 2 академических часов 3 раза в неделю;

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации до года) - до 3 академических часов 3 раза в неделю,

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации свыше года) до 4 академических часов 3 раза в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 академических часов 3-4 раза в неделю.

1 академический час равен 60 минутам.

В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся продолжительность тренировочной нагрузки может сокращаться на 25% и составлять 30-40 минут; А также, в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной группе.

Так, во время тренировочных и восстановительных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объёму учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объём.

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определённой нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице 2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трёх лет и совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращён не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап	этап совершенствования спортивного

			спортивной специализации)		мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года
количество часов в неделю	6	8	12	13-14	18	20-22
количество тренировок в неделю	3	4	5	5-6	7	8-9
общее количество часов в год	312	416	624	676-728	936	1040- 1144
общее количество тренировок в год	156	208	206	260-624	334	416-468

Практические занятия и тренировки, в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 21.00 часов. Деятельность спортивной организации осуществляется ежедневно, включая выходные дни и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки (до года, свыше года) не должна превышать 2-х академических часов 3 раза в неделю;

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации до года) - до 3-х академических часов 3 раза в неделю,

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации свыше года) до 4 академических часов 3 раза в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 академических часов 3-4 раза в неделю.

1 академический час равен 60 минутам.

В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся продолжительность тренировочной нагрузки может сокращаться на 25% и составлять 30-40 минут; А также, в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной группой.

Так, во время тренировочных и восстановительных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА

Таблица 3

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

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

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки
на этапах спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Таблица 4

содержание программы	этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки %	тренировочный этап (этап спортивной специализации) %	этап совершенствования спортивного мастерства %
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы			

мужчины, женщины			
общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44
специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43
техническая подготовка	3-7	1-5	4-6
тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3
психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4
теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3
спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5
интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3
восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5
лёгкая атлетика – метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32
специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39
техническая подготовка	13-17	17-21	20-24
тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3
психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4
теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3
спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5
интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3
восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5
лёгкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38
специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35
техническая подготовка	8-12	9-13	16-20
тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3
психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4
теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3
спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5
интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3
восстановительные мероприятия	0-2	0-4	1-5

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Таблица 5

виды спортивных	этапы и годы спортивной подготовки
------------------------	---

соревнований	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
контрольные	12	16	16
отборочные	4	8	12
основные	2	2	4
всего за год	18	26	32
лёгкая атлетика – метания; прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
контрольные	12	12	10
отборочные	4	8	10
основные	2	2	4
всего за год	18	22	24

2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочная работа по виду спорта «пауэрлифтинг: спорт для лиц с поражением ОДА» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический материал программы может изучаться в рамках отдельных занятий и путём проведения бесед во время практических занятий, кроме того спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны самостоятельно изучать (знакомиться) со специальной, в том числе и методической литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять индивидуальные домашние задания по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревновательной деятельности должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю занимающихся, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования,

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, вода), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировочных занятиях, во время учёбы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечивается участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учётом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 6

№ п/п	вид тренировочных сборов				оптимальное число участников сборов
		этап ССМ	ТЭ (этап СС)	этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

				этапе
2.2.	восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней	-	участники соревнований
2.3.	тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, учреждённых международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объём соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «лёгкая атлетика», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лёгкая атлетика: спорт лиц с ПОДА» (далее – учебный план) определяет общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обоснованных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как ограниченных звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	содержание подготовки	количество часов					
		НП		Т (СС)		ССМ	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года
1.	теоретическая подготовка	12	12	12	12	16	16
2.	практические занятия:						

	- общая физическая подготовка	150	182	126	150-160	164	130-180	
	- специальная физическая подготовка	94	114	254	280-416	500	576-674	
	- техническая подготовка	-	-					
	- тактическая подготовка	-	-					
	- психологическая подготовка			2	4	6	10-12	
	- интегральная подготовка	-	-					
	- восстановительные мероприятия	-	-	6	6-12	18	18-24	
3.	участие в спортивных соревнованиях	-	по календарному плану					
4.	контрольные испытания	2	2	4	4	6	6	
5.	инструкторская и судейская практика	-	-	8	8-12	12	16	
6.	антидопинговые мероприятия	2	2	4	4	6	8	
общее количество часов в год		260	312	416	468-624	728	780-936	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в спортивной школе Ханты-Мансийского района является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной

символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к

соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, свободное время обучающихся

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти

для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Примерный план воспитательных мероприятий предложен в таблице 8, согласно предложенных в таблице направлений тренер-преподаватель составляет план воспитательной работы с группой. Планы тренеров-преподавателей сводятся в одну таблицу для формирования общего плана воспитательной работы по отделениям, видам спорта в Учреждении. Планы воспитательной работы утверждаются ежегодно.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	направление работы	мероприятия	сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	в течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	в течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, 	в течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	в течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	в течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Определение терминов.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещённая субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведённых в запрещённом списке.

Запрещённый список – список, устанавливающий перечень запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Запрещённый метод – любой метод, приведённый в запрещённом списке.

Персонал спортсмена – любой, тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнований или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещённых субстанций;

требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находясь под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров /лекций/ уроков /викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещённой субстанции или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.

8. Название или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на восстановление или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает,

что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9

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

этап спортивной подготовки	содержание мероприятия и его форма	сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
этап начальной подготовки	1. весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	обязательное составление отчёта 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 «Запрещённый список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). сервис по проверке препарата на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/
	4. антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в районе, округе
	5. онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

			http://newrusada.triagonal.net/
	6. родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу; использовать памятки для родителей; научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ ; собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентаций; обязательное предоставление краткого описательного отчёта (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», « Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото / видео
	2. онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	3. антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в районе, округе
	4. семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», Проверка	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	лекарственных средств»		
	5. родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу; использовать памятки для родителей; научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ ; собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентаций; обязательное предоставление краткого описательного отчёта (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
этапы совершенствования спортивного мастерства	1. онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	2. семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она

имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

Результатом инструкторской и судейской практик должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 10

№ п/п	задачи	виды практических заданий	сроки	ответственный
группы тренировочного этапа (все периоды)				
1.	<p>- освоение методики поведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта;</p> <p>- выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приёмам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Разбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	в соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
группы совершенствования спортивного мастерства				
2.	Освоение методики проведения	Организация и проведение	в соответствии	тренеры-преподаватели

	спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	спортивно-массовых мероприятий под руководством тренеров-преподавателей	с планом спортивной подготовки	ли, инструкторы -методисты
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	в соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры-преподаватели

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целом тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- корректирующие упражнения для позвоночника и стоп;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

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

С ростом объёма средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами и рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями и прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещённости, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты),

определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный приём витаминов.

Общие рекомендации:

Постепенное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Таблица 11

Планирование восстановительных мероприятий

уровень	напряжённость восстановительных мероприятий	средства восстановления
основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определённой направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный или локальный массаж в сочетании с сауной.

оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.
-------------	--	--

Таблица 12

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

наименование мероприятия	сроки	ответственный
<p>психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - тёплый /прохладный; - душ тёплый /умеренно холодный /тёплый; - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, 	в течение года	тренеры-преподаватели, медицинские работники

витаминация, щелочные минеральные воды.		
--	--	--

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения (освоения) 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	формы аттестации	оценочные материалы	примечание
1.	контрольные тесты	протокол	форма, разработанная организацией и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
2.	медико-биологические исследования	заключения	выдаётся заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	собеседования	протокол комиссии	проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4.	переводные нормативы	протокол	проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	просмотровые сборы	заклучение тренера, комиссии	проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одарённых и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	другие	устанавливаются самостоятельно	организацией

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 14

развиваемое физическое качество	контрольное упражнение (тест)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 5 мин. 25 сек.)
	бег 3000 метров (не более 19 мин.)
скоростная выносливость	бег 150 метров (не более 1 мин. 9 сек.)
	бег 300 метров (не более 1 мин. 50 сек.)

	бег 600 метров (не более 3 мин. 30 сек.)
скоростно-силовые способности	бег 60 метров (не более 32 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 6 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; прыжки	
II функциональная группа	
мужчины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 12,5 сек.)
	бег 150 метров (не более 38 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,80 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 метров)
	бег 30 метров (не более 6,7 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 5,7 сек.)
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 25 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 15 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; прыжки	
III функциональная группа	
мужчины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 11,5 сек.)
	бег 150 метров (не более 32 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,90 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 метров)
	бег 30 метров (не более 6,4 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 5,3 сек.)
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 19 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 8 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции	
I функциональная группа	
женщины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 6 мин. 10 сек.)
	бег 2000 метров (не более 14 мин.)
скоростная выносливость	бег 150 метров (не более 1 мин. 12 сек.)
	бег 300 метров (не более 21 мин. 5 сек.)
	бег 600 метров (не более 4 мин.)
скоростно-силовые способности	бег 60 метров (не более 40 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 7 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; прыжки	
II функциональная группа	
женщины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 13,5 сек.)
	бег 150 метров (не более 48 сек.)
	бег 300 метров (не более 1 мин. 37 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 45 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	бег 30 метров (не более 7,2 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 6,2 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции;	

прыжки III функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 6 мин. 55 сек.)
	бег 300 метров (не более 1 мин. 30 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 35 сек.)
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 13 сек.)
	бег 150 метров (не более 36 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,70 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 5 метров)
	бег на 30 метров (не более 7 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 6 сек.)
лёгкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	в положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
	в положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
скоростно-силовые способности	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 15 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,50 метров)
лёгкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,75 метров)
	бег на 30 метров с ходу (не более 6 сек.)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 10,50 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,50 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 4,50 метров)
лёгкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,90 метров)
	бег на 30 метров с ходу (не более 5,5 сек.)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши

	(левой рукой для левши) (не менее 16,50 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 13,50 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 метров)
лёгкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	в положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг (не менее 4 раз)
	в положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 4 раз)
скоростно-силовые способности	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,80 метров)
лёгкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
сила	сгибание-разгибание рук из упора лёжа (не менее 15 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,60 метров)
	бег на 30 метров с ходу (не более 6,5 сек.)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 7,50 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 6 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,50 метров)
лёгкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раз)
	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 4 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,70 метров)
	бег на 30 метров с ходу (не более 6,2 сек.)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 12,50 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 метров)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Таблица 15

развиваемое физическое качество	контрольное упражнение (тест)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 4 мин. 40 сек.)
	бег 3000 метров (не более 16 мин. 30 сек.)
скоростная выносливость	бег 150 метров (не более 42 сек.)
	бег 300 метров (не более 1 мин. 10 сек.)
	бег 600 метров (не более 2 мин. 18 сек.)
скоростно-силовые способности	бег 60 метров (не более 25 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 4,5 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; прыжки II функциональная группа мужчины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 11,5 сек.)
	бег 150 метров (не более 35 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,85 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 5 метров)
	бег 30 метров (не более 6,2 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 5,3 сек.)
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 20 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; прыжки III функциональная группа мужчины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 11,2 сек.)
	бег 150 метров (не более 30 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 2,10 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 6,10 метров)
	бег 30 метров (не более 6,1 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 5,2 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 15,5 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 3 сек.)
лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 5 мин. 20 сек.)
	бег 2000 метров (не более 12 мин.)
скоростная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 15 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин.)

скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 2,10 метров)
	бег 60 метров (не более 11,5 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
скоростная выносливость	бег 1000 метров (не более 5 мин. 40 сек.)
	бег 2000 метров (не более 12 мин. 30 сек.)
скоростная выносливость	бег 150 метров (не более 55 сек.)
	бег 300 метров (не более 1 мин. 40 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 30 сек.)
скоростно-силовые способности	бег 60 метров (не более 29 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 5,5 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; прыжки II функциональная группа женщины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 12,5 сек.)
	бег 150 метров (не более 46 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,70 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 4,20 метров)
	бег на 30 метров (не более 6,7 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 5,8 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции II функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 30 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 30 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; прыжки III функциональная группа женщины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 11,85 сек.)
	бег 150 метров (не более 34,5 сек.)
скоростно-силовые способности	бег на 30 метров (не более 6,5 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 5,4 сек.)
	прыжок в длину с места (не менее 1,75 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 метров)
	бег 60 метров (не более 11,5 сек.)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 27 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 25 сек.)
лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 6 мин. 10 сек.)
	бег 2000 метров (не более 14 мин.)
скоростная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 22 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 20 сек.)

скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,75 метров)
	бег 60 метров (не более 12 сек.)
лёгкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	в положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 12 кг (не менее 6 раз)
	в положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 6 раз)
скоростно-силовые способности	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 24 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 метров)
лёгкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,85 метров)
	бег на 30 метров с ходу (не более 5,6 сек.)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,50 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 метров)
лёгкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 12 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 2 метров)
	бег на 30 метров с ходу (не более 5,2 сек.)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 6,20 метров)
лёгкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
сила	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)

	в положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 12 кг от груди (не менее 4 раз)
	в положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 4 раз)
скоростно-силовые способности	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 17 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 14 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 метров)
лёгкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
сила	сгибание-разгибание рук из упора лёжа (не менее 25 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,70 метров)
	бег на 30 метров с ходу (не более 6,2 сек.)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 9 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,80 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,20 метров)
лёгкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
сила	сгибание-разгибание рук в вися на перекладине (не менее 3 раз)
	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 8 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,80 метров)
	бег на 30 метров с ходу (не более 6 сек.)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 14 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 метров)
	бросок ядра вперёд двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 метров)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица 16

развиваемое физическое качество	контрольное упражнение (тест)
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции I функциональная группа мужчины	

скоростная выносливость	бег 150 метров (не более 24 сек.)
скоростно-силовые способности	бег 60 метров (не более 16,5 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 3,4 сек.)
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 45 сек.)
	бег 600 метров с ходу (не более 1 мин. 30 сек.)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; прыжки II функциональная группа мужчины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 9,5 сек.)
	бег 150 метров (не более 23 сек.)
скоростно-силовые способности	бег 30 метров (не более 5,3 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 4,2 сек.)
	прыжок в длину с места (не менее 2,20 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 6,90 метров)
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 47 сек.)
	бег 600 метров (не более 2 мин., 5 сек.)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II функциональная группа мужчины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 3 мин. 30 сек.)
	бег 2000 метров (не более 7 мин. 20 сек.)
скоростная выносливость	бег 150 метров (не более 23 сек.)
	бег 300 метров (не более 58 сек.)
	бег 600 метров (не более 2 мин. 8 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 2,10 метров)
	бег 60 метров (не более 10,1 сек.)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; прыжки III функциональная группа мужчины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 8,3 сек.)
	бег 150 метров (не более 19 сек.)
скоростно-силовые способности	бег на 30 метров (не более 4,7 сек.)
	бег на 30 метров с ходу (не более 3,6 сек.)
	прыжок в длину с места (не менее 2,40 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 7,60 метров)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 43,5 сек.)
	бег 600 метров (не более 1 мин. 41 сек.)
лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 2 мин. 59 сек.)
	бег 2000 метров (не более 6 мин. 30 сек.)
скоростная выносливость	бег 600 метров (не более 1 мин. 42 сек.)

	бег 300 метров (не более 48 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	бег 60 метров (не более 9,2 сек.)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; I функциональная группа женщины	
скоростная выносливость	бег 150 метров (не более 29 сек.)
	бег 300 метров (не более 55,5 сек.)
	бег 600 метров (не более 1 мин. 50 сек.)
скоростно-силовые способности	бег на 60 метров (не более 19,5 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 3,7 сек.)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 3 мин. 6 сек.)
	бег 2000 метров (не более 6 мин. 25 сек.)
скоростная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 2 сек.)
	бег 600 метров (не более 1 мин. 48 сек.)
скоростно-силовые способности	бег 150 метров (не более 30,5 сек.)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; прыжки II функциональная группа женщины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 10 сек.)
	бег 150 метров (не более 30,5 сек.)
скоростно-силовые способности	бег на 30 метров (не более 5,5 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 4,4 сек.)
	прыжок в длину с места (не менее 1,95 метров)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 метров)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции II функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 7 сек.)
	бег 600 метров (не более 2 мин. 33 сек.)
лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 5 мин. 40 сек.)
	бег 2000 метров (не более 12 мин. 30 сек.)
скоростная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 30 сек.)
	бег 600 метров (не более 3 мин. 20 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 1,85 метров)
	бег 60 метров (не более 10,8 сек.)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; прыжки III функциональная группа	

женщины	
скоростная выносливость	бег 60 метров (не более 9,1 сек.)
	бег 150 метров (не более 23,5 сек.)
скоростно-силовые способности	бег на 30 метров (не более 5 сек.)
	бег 30 метров с ходу (не более 4,1 сек.)
	прыжок в длину с места (не менее 2,10 метров)
тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 метров)	
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 300 метров (не более 56 сек.)
	бег 600 метров (не более 2 мин. 7 сек.)
лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
специальная выносливость	бег 1000 метров (не более 3 мин. 45 сек.)
	бег 2000 метров (не более 8 мин. 4 сек.)
скоростная выносливость	бег 300 метров (не более 1 мин. 0,5 сек.)
	бег 600 метров (не более 2 мин. 9 сек.)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 2,05 метров)
	бег 60 метров (не более 9,6 сек.)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
сила	жим штанги в положении лёжа на спине (не менее 90 кг)
	жим штанги в положении лёжа на спине на наклонной скамье 45° (не менее 80 кг)
скоростно-силовые способности	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 метров)
	бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 метров)
	бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 метров)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
сила	жим штанги в положении лёжа на спине (не менее 100 кг)
	вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
скоростно-силовые способности	бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 метров)
	бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 метров)
	бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,50 метров)

	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 23,50 метров)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
сила	жим штанги в положении лёжа на спине (не менее 110 кг)
	вставание со штангой из полуприседа (не менее 120 кг)
скоростно-силовые способности	бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 метров)
	бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,10 метров)
	бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11 метров)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 42 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 37,50 метров)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
сила	жим штанги в положении лёжа на спине (не менее 70 кг)
скоростно-силовые способности	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 метров)
	бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 метров)
	бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 4,40 метров)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
лёгкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
сила	жим штанги в положении лёжа на спине (не менее 75 кг)
	вставание со штангой из полуприседа (не менее 70 кг)
скоростно-силовые способности	бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 6,50 метров)
	бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 метров)
	бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 метров)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 метров)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта

лёгкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
сила	жим штанги в положении лёжа на спине (не менее 80 кг)
	вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
скоростно-силовые способности	бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 8 метров)
	бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7 метров)
	бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,50 метров)
	бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 метров)
	бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26,50 метров)
	кандидат в мастера спорта

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода:

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительный увеличивается.

Соревновательный период делится на два этапа: - этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы; - этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлениям в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе

подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Ординарные микроциклы – (ординар – средний уровень). Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды, поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям и особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные циклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и

адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоит из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объёму интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения

отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объемов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы - составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряженных состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм. Построение тренировки в годовых циклах.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: - обще-подготовительный (или базовый) этап; - специально подготовительный этап.

Обще-подготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально-подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: - этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; - этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи: - восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны; - дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков; - создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний; - моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности; - обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом

специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-

техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами
 - общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
 - развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
 - обучение основам техники видов легкой атлетики;
 - начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
 - овладение основами знаний по тренировке в многоборье;
 - начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование физических качеств;
- повышение спортивного мастерства;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка - процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и

совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

Развитие быстроты. Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

Развитие силы. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Развитие выносливости. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Развитие гибкости. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Развитие ловкости. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Развитие силы

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

- Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера);

- Упражнения на тренажерах и со снарядами;

- Упражнения из других видов спорта;

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, плавание, ходьба);
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного положения;
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Спортсмены должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Спортсмены должны уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;
- освоение объемов тренировочных нагрузок

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развитие силы

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- упражнения с отягощениями: гантели, набивные мячи;
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты

- Виды бега на короткие дистанции;

- Выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- кроссы по гладкой и пересеченной местности;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, плавание, ходьба);
- подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика).

Спортсмены должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Спортсмены должны уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;
- освоение объемов тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка

на этапе совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития и совершенствования быстроты

- ускорения на короткие отрезки;
- бег по нанесенным отметкам;

- бег под уклон;
- бег на месте с опорой (максимальная частота движений);
- подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Упражнения для развития и совершенствования силы

- статические упражнения с собственным весом;
- упражнения с набивными мячами;
- прыжковые упражнения;
- упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.;
- упражнения с амортизаторами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на атлетических тренажерах.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости

- бег с умеренной скоростью по пересеченной местности;
- лыжная подготовка;
- плавание;
- подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Упражнения для развития и совершенствования гибкости

- гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой;
- упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты);
- акробатические упражнения.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости

- челночный бег 3×10 м;
- гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувырки и др.;
- подвижные игры и спортивные игры;
- эстафеты.

Спортсмены должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Спортсмены должны уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;
- освоение объемов тренировочных нагрузок.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики - бег на короткие, средние и длинные дистанции.

В специальной физической подготовке (СФП) используются упражнения:

Спринт

- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития частоты движений;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной силы.

Средние и длинные дистанции

- специальная выносливость;
- для развития темпа бега.

Техническая подготовка

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Выполнение легкоатлетического упражнения всегда связано с сознанием спортсмена, с проявлением им волевых и физических качеств, с определенными навыками с уровнем функциональной подготовленности органов и систем с двигательной деятельностью в определенных условиях внешней среды.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетами силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям психической сферы. При соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого

спортсмена. Главным критерием хорошей техники является ее эффективность и экономичность.

Целостное действие - бег, прыжок, метание - можно разделить на части (например, разбег - часть прыжка), на составляющие их элементы (например, шаг разбега), на моменты определяющие отдельные положения тела спортсмена (например, заключительный момент отталкивания в беге). Выделяются также фазы, показывающие период из одного положения конечности или тела в другое (например, опорные и безопорные фазы в беге, в прыжках).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия

На этапах подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств

личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

В теоретической подготовке главная роль принадлежит тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель организует специальные занятия по теоретической подготовке, доклады, проводит беседы, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними обучающихся. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие познания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсмена интерес ко всем вопросам теоретической подготовки.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о

	и спортом			самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

вочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех	≈ 600/960		

лет обучения:			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в

				достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотре	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

	нированность			«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

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

			восстановит ельных средств.	
--	--	--	-----------------------------------	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивной дисциплине лёгкая атлетика вида спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в таблице 3.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 6).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование 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;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму 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;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 18

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отгалкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	10
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10.	Ядро массой 2,0 кг	штук	10
11.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13.	Ядро массой 5,0 кг	штук	15
14.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Буфер для остановки ядра	штук	2
2.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5.	Грабли	штук	2
6.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7.	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
9.	Диск массой 1,5 кг	штук	4
10.	Диск массой 1,75 кг	штук	2

11.	Диск массой 2,0 кг	штук	2
12.	Диск обрешиненный массой 0,5 кг	штук	10
13.	Диск обрешиненный массой 1 кг	штук	10
14.	Доска информационная	штук	2
15.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
16.	Колокол сигнальный	штук	1
17.	Конус высотой 15 см	штук	40
18.	Конус высотой 30 см	штук	40
19.	Копье массой 400 г	штук	15
20.	Копье массой 500 г	штук	15
21.	Копье массой 600 г	штук	30
22.	Копье массой 700 г	штук	6
23.	Копье массой 800 г	штук	6
24.	Круг для места метания диска	комплект	3
25.	Мяч для метания 140 г	штук	10
26.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
27.	Ограждение для метания диска	штук	1
28.	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
29.	Пистолет стартовый	штук	2
30.	Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов	штук	4
31.	Помост тяжелоатлетический (2,8 × 2,8 м)	штук	1
32.	Рулетка 10 м	штук	2
33.	Рулетка 100 м	штук	1
34.	Рулетка 20 м	штук	5
35.	Рулетка 50 м	штук	3
36.	Секундомер	штук	10
37.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
38.	Скамейка гимнастическая	штук	15
39.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
40.	Стенка гимнастическая	пар	2
41.	Стойки для приседания со штангой	пар	3
42.	Указатель направления ветра	штук	4
43.	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	5
44.	Электромегафон	штук	1

**Обеспечение спортивной экипировкой
/спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное
пользование/**

Таблица 19

№ п/п	наименование	единица измерения	расчётная единица	этап спортивной подготовки					
				НП		Т (СС)		ССМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
лёгкая атлетика – метания									
I, II, III функциональные группы /мужчины, /женщины									
1.	диск	штук	на занимающемся	-	-	1	3	1	
2.	копье	штук		-	-	1	2	2	
3.	ядро	штук		-	-	1	2	1	
лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; метания; прыжки									
I, II, III функциональные группы /мужчины, /женщины									
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающемся	1	1	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар		1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук		1	1	1	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар		-	-	2	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук		1	1	1	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар		1	1	2	1	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар		1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для метания копья	пар		-	-	2	1	2	1
9.	Шиповки для прыжков в высоту	пар		-	-	2	1	2	1
10.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар		-	-	2	1	2	1
11.	Шиповки для тройного прыжка	пар		-	-	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Бадалян Л.О. Детская неврология. - М., 1984.
2. Бадалян Л.О, Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - Киев, 1988.
3. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
4. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. - М., 1980.

5. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера /С.П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. - М., 2005.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2007.
8. Ильин Е.П. психология физического воспитания: учебник для институтов и факультативов физической культуры: 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: Изд-ва РГПУ им. А.И. Герцина, 2000.
9. Коррекционная педагогика /В.С. Кукушин, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шатохина и др., под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: изд-ий центр «МарТ», 2002.
10. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. - М., 1973.
11. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
12. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
13. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Л. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
10. Семенова К.А., Польской В.В., Штеренгерц А.Е. Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. - Киев, 1986.
11. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М., 2004.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
13. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М., 1987.
14. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
15. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
16. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
17. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
18. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009.

Информационные ресурсы:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: www.ipc-athletics.org

2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [ww.cpisra.org](http://www.cpisra.org)
3. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org
4. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
6. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
7. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
7. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
8. РУСАДА: www.rusada.ru