|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина – легкая атлетика**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1341*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 №1084*

|  |  |
| --- | --- |
| *Этап спортивной подготовки* | *Продолжительность этапов (в годах)* |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчики | |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мотунова Алена Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мулявина Евгения Викторовна |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку | 6 |
| 2.3. | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 10 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 12 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 13 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 17 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| III. | Система контроля | 22 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (легкая атлетика) | 35 |
| 4.1. | Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки | 37 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 43 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 49 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 50 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 59 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Легкая атлетика представлена несколькими видами спорта и объединяет в себе пять дисциплин: бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья.

Это старейший, один из основных и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Проводятся состязания колясочников, протезистов.

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

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

Эффективность спортивной подготовки лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (ПОДА), во многом зависит от качества разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. В основу данной программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084;

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1341.

Программа обеспечивает обучающимся с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства , преемственность в решении задач, укрепления здоровья спортсменов, повышение функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятий спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «легкая атлетика») и составляет:

на этапе начальной подготовки – не ограничивается;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается; на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки[[1]](#footnote-1)

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

**2.2. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку**

Таблица 2 – 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[[2]](#footnote-2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Типы поражений опорно-двигательного аппарата | Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации |
| I | Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1.Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детские церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).  2.Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  3.Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.  4.Нарушение диапазона пассивных движений («b7100» и «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).  5.Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей. | Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/F31», «Т/F32», «Т/F33», «Т/F51», «Т/F52», «Т/F53», «F54», «Т71», «Т72», «RR1», «RR2», «RR3». |
| II | Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);  2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  3.Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».  4.Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).  5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей. | Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F34-36», «Т54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62». |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1.Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).  2.Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  3.Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.  4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.  5.Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.  6.Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.  7.Низкий рост («s730.343», «s750.343», («s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.  Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций. | Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64». |

**Сокращения, используемые в настоящей таблице:**

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

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

**2.3. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия[[3]](#footnote-3)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Таблица 4 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки[[4]](#footnote-4)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До трех лет | Свыше трех лет | | До года | Свыше года |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание  «легкая атлетика» | | | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-7 | | 8-9 | 10-14 | | 14-16 | 18-20 | 20-22 | 22-24 |
| Общее количество часов в год | 234-364 | | 416-468 | 520-728 | | 728-832 | 936-1040 | 1040-1144 | 1144-1248 |

Таблица 5 – Объем соревновательной деятельности[[5]](#footnote-5)

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица 6 - Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | |
| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| 4,5-7 | 8-9 | 10-14 | 14-16 | 18-20 | 20-22 | 22-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 117 | 208 | 182 | 255 | 281 | 312 | 230 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 67 | 106 | 144 | 188 | 263 | 292 | 344 |
| 3. | Техническая подготовка | 31 | 58 | 93 | 131 | 169 | 188 | 250 |
| 4. | Тактическая подготовка | 6 | 8 | 10 | 14 | 27 | 34 | 35 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 12 | 31 | 43 | 56 | 60 | 92 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 8 | 15 | 21 | 31 | 31 | 36 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 8 | 20 | 34 | 46 | 41 | 58 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 10 | 21 | 28 | 31 | 44 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 8 | 15 | 21 | 35 | 51 | 55 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 416 | 520 | 728 | 936 | 1040 | 1144 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;

формирование поведения: умений, навыков;

создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

проведение бесед дискуссионного характера;

положительный личный пример тренера-преподавателя;

организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;

организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;

выполнение режима дня;

методы поощрения и наказания (осуждения).

Таблица 7 - Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  -формирование навыков наставничества;  -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам;  -формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |  |
| **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. | 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. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  -правомерное поведение болельщиков;  -расширение общего кругозора спортсменов. | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана:

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Таблица 8 – 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 | Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток – январь |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ ДО «Спортивная школа «Вымпел» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

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

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 9 – Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса.

Таблица 10 – Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| **Для групп НП** | | |
| 1. | Упражнение на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. |
| 2. | Развитие физических качеств с учетом специфики отклонения в здоровье, физическая и техническая подготовка. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| 3. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| **Для групп УТ (СС), ССМ, ВСМ** | | |
| 1. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  - контроль рационов питания;  - контроль соблюдения антидопинговых правил;  - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

**Таблица 11 – Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»[[6]](#footnote-6)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 600 м | с | на время | | |
| 2. | Бег на колясках 150 м | с | на время | | |
| 3. | Бег на колясках 60 м | с | на время | | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 15,0 | 18,0 | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 60,0 | 90,0 | |
| 3. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 8,0 | 9,0 | |
| 5. | Бег 400 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 13,0 | 15,0 | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 50,0 | 60,0 | |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,5 | 8,0 | |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 6. | Бег на 600 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа) | | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз) | кг | не менее | | |
| 4 | 2 | |
| 2. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа) | | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз) | кг | не менее | | |
| 4 | 2 | |
| 2. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 8,5 | 9,5 | |
| 3. | И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 5 | | |
| 4. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа) | | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз) | кг | не менее | | |
| 4 | 2 | |
| 2. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 3. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 7,0 | | |
| 4. | И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |

Таблица 12 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**[[7]](#footnote-7)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5.0 | 6.0 | |
| 2. | Бег на колясках 150 м | с | не более | | |
| 45,0 | 80,0 | |
| 3. | Бег на колясках 60 м | с | не более | | |
| 19,5 | 45,0 | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | - | |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| - | 1 | |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 12,0 | 13,0 | |
| 2. | Бег на 150 | с | не более | | |
| 35,0 | 37,0 | |
| 3. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | - | |
| 4. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| - | 1 | |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 6. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,5 | 7,0 | |
| 7. | Бег на 400 м | с | не более | | |
| 115,0 | - | |
| 8. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| - | 95,0 | |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 11,2 | 11,5 | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 30,0 | 35,0 | |
| 3. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | - | |
| 4. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| - | 1 | |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 6. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,1 | 6,5 | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5.20 | 6.20 | |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| 75,0 | 85,0 | |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 11,5 | 12,0 | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа) | | | | | |
| 1. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 7 | 6 | |
| 2. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | - | |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| - | 1 | |
| 4. | И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг | количество раз | максимальное | - | |
| 5. | И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг | количество раз | - | максимальное | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа) | | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг | количество раз | максимальное | - | |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг | количество раз | - | максимальное | |
| 3. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 7,5 | 8,5 | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 8 | 7 | |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | - | |
| 6. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1кг | количество раз | не менее | | |
| - | 1 | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа) | | | | | |
| 1. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг | количество раз | максимальное | - | |
| 2. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг | количество раз | - | максимальное | |
| 3. | И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг | количество раз | максимальное | - | |
| 4. | И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг | количество раз | - | максимальное | |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | - | |
| 6. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| - | 1 | |
| 7. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 8. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 7,0 | | |
| 9. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние | количество раз | не менее | | |
| 9 | 8 | |

Таблица 13 – **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»[[8]](#footnote-8)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| мужчины | | женщины | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции  (I функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 300 м | с | не более | | | |
| 55,0 | | | 90,0 |
| 2. | Бег на колясках 60 м | с | не более | | | |
| 16,5 | | | 22,0 |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг | м | на максимальное расстояние | | | - |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг | м | - | | | на максимальное расстояние |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  (I функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 3.25 | 3.40 | | |
| 2. | Бег на колясках 300 м | с | не более | | | |
| 55,0 | 80,0 | | |
| 3. | Бег на колясках 150 м | с | не более | | | |
| 32,0 | 38,0 | | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг | м | на максимальное расстояние | - | | |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг | м | - | на максимальное расстояние | | |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 10,0 | 11,0 | | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | | |
| 26,0 | 30,0 | | |
| 3. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | - | | |
| 4. | И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| - | 1 | | |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 6. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,5 | 6,0 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  (II функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 3.30 | 4.20 | | |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более | | | |
| 58,0 | 72,0 | | |
| 3. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 10,0 | 12,0 | | |
| 4. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | - | | |
| 5. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг | количество раз | не менее | | | |
| - | 1 | | |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 8,5 | 10,0 | | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | | |
| 23,0 | 27,0 | | |
| 3. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | - | | |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,0 | 6,0 | | |
| 6. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| - | 1 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  (III функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 3.15 | 3.45 | | |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более | | | |
| 55,0 | 65,0 | | |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 4. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 10,0 | 10,5 | | |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | - | | |
| 6. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| - | 1 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 8 | 7 | | |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг | количество раз | максимальное | | | |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние | количество раз | не менее | | | |
| 8 | - | | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние | количество раз | не менее | | | |
| - | 7 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг | количество раз | максимальное | | | |
| 2. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 9 | 8 | | |
| 3. | И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди | количество раз | не менее | | | |
| 9 | 8 | | |
| 4. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг | количество раз | максимальное | - | | |
| 5. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг | количество раз | - | максимальное | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг | количество раз | максимальное | - | | |
| 2. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг | количество раз | - | максимальное | | |
| 3. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг | количество раз | максимальное | | | |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,0 | 6,5 | | |
| 6. | И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 10 | 9 | | |
| 7. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 10 | 9 | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 1. | легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика - прыжки | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

Таблица 14 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**[[9]](#footnote-9)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| мужчины | | | женщины |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции  (I функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 300 м | с | не более | | | |
| 51,0 | 84,0 | | |
| 2. | Бег на колясках 150 м | с | не более | | | |
| 28,0 | 37,0 | | |
| 3. | Бег на колясках 60 м | с | не более | | | |
| 15,5 | 20,5 | | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | - | | |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| - | 1 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  (I функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 3.05 | 3.25 | | |
| 2. | Бег на колясках 600 м | мин, с | не более | | | |
| 1.30 | 2.10 | | |
| 3. | Бег на колясках 300 м | с | не более | | | |
| 51,5 | 72,0 | | |
| 4. | Бег на колясках 150 м | с | не более | | | |
| 29,0 | 34,0 | | |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 9,5 | 10,6 | | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | | |
| 24,5 | 27,0 | | |
| 3. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | - | | |
| 4. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг | количество раз | не менее | | | |
| - | 1 | | |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 6. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,2 | 5,5 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  (II функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 3.15 | 4.10 | | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | | |
| 25,5 | 30,0 | | |
| 3. | Бег на 300 м | с | не более | | | |
| 55,0 | 70,0 | | |
| 4. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 9,5 | 11,5 | | |
| 5. | И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | - | | |
| 6. | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| - | 1 | | |
| Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 8,8 | 9,0 | | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | | |
| 20,0 | 25,0 | | |
| 3. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 4,6 | 5,0 | | |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | - | | |
| 6. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди 2 кг (на максимальное расстояние) | количество | не менее | | | |
| - | 1 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  (III функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 3.00 | 3.35 | | |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | | |
| 24,5 | 27,0 | | |
| 3. | Бег на 300 м | с | не более | | | |
| 52,0 | 60,0 | | |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 9,2 | 10,0 | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг | количество раз | максимальное | - | | |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг | количество раз | - | максимальное | | |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | максимальное | | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг | количество раз | максимальное | | - | |
| 2. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 30 кг | количество раз | - | | максимальное | |
| 3. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | - | |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| - | | 9 | |
| 5. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 55 кг | количество раз | максимальное | | - | |
| 6. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 45 кг | количество раз | - | | максимальное | |
| 7. | И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа) | | | | | | |
| 1. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 70 кг | количество раз | максимальное | | - | |
| 2. | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг. | количество раз | - | | максимальное | |
| 3. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг | количество раз | максимальное | | - | |
| 4. | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг | количество раз | - | | максимальное | |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 6. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,5 | | 6,0 | |
| 7. | И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 8. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 1. | Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика - прыжки | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

При организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, следует учитывать особенности спортивно-функциональной классификации вида спорта и специфику нозологической группы, к которой относится спортсмен.

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

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

-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, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Исходя из указанных особенностей, при выборе учебно-тренировочных, педагогических и прочих средств и методов спортивной подготовки лиц с поражением ОДА приходится сталкиваться с медицинскими вопросами различного характера.

Последствия заболеваний, травм, врождённая патология, так или иначе, сопровождаются нарушением моторики и дефицитом движений. Первичные нарушения, как правило, сопровождаются сопутствующими заболеваниями, вторичными отклонениями.

Так последствия травматических ампутаций конечностей вызывают дискоординацию сложившихся двигательных стереотипов: передвижения и опоры, осложнение регуляции вегетативных функций. Вследствие уменьшения сосудистого русла и рецепторных полей возникают изменения гемодинамики, аэробной производительности кардио-респираторной системы. Кроме этого, утрата конечности приводит к вторичным деформациям и атрофии мышц, а использование протеза – к проблемам состояния культи.

Врождённые аномалии развития верхних и (или) нижних конечностей также сопровождаются рядом сопутствующих деформаций органов движения и опоры, существенно меняющих двигательные стереотипы. Для поражений спинного мозга характерны полная или частичная утрата способности к произвольным движениям, различных видов чувствительности, расстройством функции тазовых органов. Вторичные нарушения представлены спастичностью и контрактурами суставов. При этом функции органов, лежащих выше уровня поражения позволяют в первую очередь, задействовать мускульную силу рук.

При последствиях детского церебрального паралича помимо решения задач нормализации мышечного тонуса, развития реакций выпрямления и равновесия в покое и при движении, большое значение приобретают нормализация дыхательной функции, коррекция осанки, нормализация произвольных движений крупных суставов, коррекция мелкой моторики и сенсорных расстройств, контрактур, активизация психических процессов и познавательной деятельности. Для спортсменов с последствиями детского церебрального паралича характерны множественные расстройства движений, гипотония, спастичность, ригидность мышц, гиперкинезы, синкинезии, тремор конечностей, нарушения пространственной координации. Широко распространены речевые расстройства, вторичные поражения нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, зрения, согласованности дыхания и движения, несформированность локомоторных актов.

Учитывая вышесказанное, тренер-преподаватель и другие специалисты, работающие с лицами, проходящими спортивную подготовку, должны знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является обязательной формой работы. Работа со спортсменом может осуществляться дистанционно. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, определяются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

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

Одним из важнейших результатов реализации программы на этапах спортивной подготовки является демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Исходя из этого, планирование спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА в спортивных дисциплинах начинается с:

-составления планов спортивной подготовки на год, цикл;

-составления плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (на год).

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

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели этапа подготовки высшее спортивное мастерство, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. В перспективном плане предусмотрены преимущественная направленность тренировки, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

При этом следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма, что особенно характерно для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим запланированные показатели индивидуального перспективного плана подготовки, но при этом показывающие стабильные высокие спортивные результаты, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не выполнившим запланированные показатели индивидуального перспективного плана подготовки по состоянию здоровья (травма и т.д., если они носят временный, проходящий характер), предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

**4.1. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки**

Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, с правилами безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Обучающийся должен:

перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

не производить произвольных метаний;

при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли; - не передавать снаряд друг другу броском.

Планирование

В процессе учебно-тренировочных занятий чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;

соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся.

**Задачи учебно-тренировочного занятия.**

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

Задачи подготовительной части:

1.Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).

2.Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3.Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц. Средствами решения этих задач могут быть: а) различные подготовительные упражнения общего характера; б) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;

повторный;

игровой;

круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Основная часть задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Характера предстоящей работы, условий внешней среды.

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

Задачи основной части:

1.Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.

2.Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3.Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качестве в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:

а) для овладения и совершенствования техники;

б) развития быстроты и ловкости;

в) развития силы;

г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

г) переменный;

д) интервальный;

е) игровой;

ж) контрольный.

В отличии от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

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

Задачи заключительной части:

1.Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2.Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются: а) легкодозируемые упражнения; б) умеренный бег; в) ходьба; г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: а) равномерный; б) повторный; в) игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

*Общая физическая подготовка.*

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

Основные задачи:

развитие систем и функций организма обучающихся;

овладение ими разнообразными умениями и навыками;

воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и т.д.;

создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средствами ОФП в легкой атлетике являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа в большом объеме применяются различные упражнения на гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, с отягощениями и без, на месте и в движении, упражнения со снарядами и на снарядах, с использованием тренажерных устройств и технических средств. С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки обучающегося зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит обучающимся повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности. Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

метод длительного воздействия;

повторный метод;

метод контрольного тестирования;

игровой метод;

круговой метод.

*Развитие силы.*

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

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1.Статические упражнения с собственным весом.

2.Упражнения с набивными мячами.

3.Прыжковые упражнения.

4.Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.

5.Упражнения с амортизаторами.

6.Упражнения с отягощениями.

7.Упражнения на атлетических тренажерах.

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

*Развитие выносливости.*

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

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

бег с умеренной скорость по пересеченной местности;

лыжная подготовка;

плавание;

подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

*Развитие быстроты.*

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения. Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетом легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

ускорения на короткие отрезки;

бег по нанесенным отметкам;

бег под уклон;

бег на месте с опорой;

подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

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

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой;

упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

*Развитие ловкости.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

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

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

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;

высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;

последовательность развития качеств: от выносливости к силе и быстроте, от быстроты и силы к специфической деятельности;

трансформация абсолютной и относительной силы в специальную при тренировке со стандартными и облегченными снарядами.

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

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

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

Упражнения на развитие силы:

упражнения со штангой (приседания, рывки, толчки);

толкание ядра;

различные прыжковые упражнения;

парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие быстроты: бег (20,30,40,50,800,100 м на время);

различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

максимальная работа рук;

Упражнения для развития гибкости:

различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности суставов;

Упражнения сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах.

Специальная физическая подготовка толкателей ядра.

Наряду с ростом и весом толкателя на результат влияют хорошо развитая мускулатура, высокий уровень максимальной силы, скоростной силы, скорости, координационные способности. Особое внимание надо обращать на правильное движение ног:

толчок снаряда вверх-вперед из седа;

толкание партнеру набивного мяча с шага;

бросок снаряда двумя руками от груди.

Специальная физическая подготовка метателей диска.

В СФП включаются силовые прыжковые и беговые упражнения, а также упражнения из технической (бросковой) подготовки.

Изометрические упражнения:

1.Стойка в финальном положении метания с упором рукой-сокращение и удержание всех групп мышц задней поверхности.

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

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

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

5.Упражнения для приводящих и отводящих мышц в изометрическом режиме.

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

7.Сгибание в тазобедренном суставе в различных исходных положениях. 8. Удержание угла, сидя в упоре.

9.Напряжение и удержание мышц живота 4-8 сек.

Техническая подготовка

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

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях. Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Техника бега, 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 легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером-преподавателем. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов. Теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте. Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

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

знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности;

общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений;

знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

знания, составляющие научный базис подготовки обучающегося (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований,

спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внетренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

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

знания медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);

знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;

знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;

знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования обучающегося. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

**4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 15 – Учебно-тематический план на всех этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 с порта «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 и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈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-тренировочных и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского и паралимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная 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. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила 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/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательное 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 соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификации спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражениях ОДА.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

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

наличие медицинского пункт, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)[[10]](#footnote-10);

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

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 16 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки[[11]](#footnote-11)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»  (I, II, III функциональные группы) | | | |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 30 |
| 2 | Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см | штук | 30 |
| 3 | Брус для отталкивания | штук | 2 |
| 4 | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 5 | Булава для метаний («Клаб») | штук | 2 |
| 6 | Буфер для остановки ядра | штук | 2 |
| 7 | Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски | штук | 20 |
| 8 | Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг) | комплект | 6 |
| 9 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 6 |
| 10 | Гимнастическое кольцо | штук | 3 |
| 11 | Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг) | комплект | 4 |
| 12 | Грабли | штук | 3 |
| 13 | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
| 14 | Диск массой 0,75 кг | штук | 12 |
| 15 | Диск массой 1,0 кг | штук | 12 |
| 16 | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 17 | Диск массой 1,75 | штук | 7 |
| 18 | Диск массой 2,0 кг | штук | 4 |
| 19 | Диск обрезиненный массой 0,5 кг | штук | 10 |
| 20 | Диск обрезиненный массой 1 кг | штук | 20 |
| 21 | Доска информационная | штук | 2 |
| 22 | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 23 | Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски | штук | 20 |
| 24 | Коврик гимнастический | штук | 12 |
| 25 | Колеса ведущие спицевые для трековой коляски | пар | 3 |
| 26 | Колесо переднее спицевое для трековой коляски | штук | 3 |
| 27 | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 28 | Коляска трековая | штук | 3 |
| 29 | Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли) | комплект | 3 |
| 30 | Конус высотой 15 см | штук | 50 |
| 31 | Конус высотой 30 см | штук | 50 |
| 32 | Копье массой 400 г | штук | 12 |
| 33 | Копье массой 500 г | штук | 12 |
| 34 | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 35 | Копье массой 700 г | штук | 10 |
| 36 | Копье массой 800 г | штук | 10 |
| 37 | Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка | штук | 20 |
| 38 | Круг для места метания диска | комплект | 3 |
| 39 | Круг для места толкания ядра и сегмент | комплект | 4 |
| 40 | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 441 | Мишень-батут реабилитационный для метания | штук | 1 |
| 42 | Мяч для метания 140 г | штук | 20 |
| 43 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг) | комплект | 10 |
| 44 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 45 | Гаечные ключи | комплект | 1 |
| 46 | Шестигранники | комплект | 1 |
| 47 | Насос высокого давления | штук | 2 |
| 48 | Насос для накачивания колес | штук | 5 |
| 49 | Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски | пар | 10 |
| 50 | Ограждение для метания диска | штук | 3 |
| 51 | Палочка эстафетная | комплект | 4 |
| 52 | Парашют тренировочный беговой | штук | 2 |
| 53 | Патрон для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 54 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 55 | Перекладина низкая | штук | 1 |
| 56 | Переходник к насосу для колес трековой коляски | штук | 4 |
| 57 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 58 | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 59 | Платформа сектора для метания из положения сидя | штук | 4 |
| 60 | Покрышка для ведущих колес для трековой коляски | штук | 14 |
| 61 | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м) | штук | 3 |
| 62 | Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски | штук | 1 |
| 63 | Резина для перчаток (лист 30х40 см) | штук | 10 |
| 64 | Резина на обручи для трековой коляски | метр | 100 |
| 65 | Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя | штук | 9 |
| 66 | Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок | комплект | 2 |
| 67 | Рулетка 10 м | штук | 5 |
| 68 | Рулетка 20 м | штук | 5 |
| 69 | Рулетка 50 м | штук | 5 |
| 70 | Рулетка 100 м | штук | 2 |
| 71 | Свисток | штук | 1 |
| 72 | Сектор для имитации метания диска в помещении | штук | 1 |
| 73 | Сектор для толкания ядра | штук | 1 |
| 74 | Секундомер | штук | 6 |
| 75 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 2 |
| 76 | Сигнальный флажок для тренировок по дороге | штук | 10 |
| 77 | Скакалка гимнастическая | штук | 5 |
| 78 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 79 | Скамья для жима штанги лежа | штук | 1 |
| 80 | Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА | штук | 4 |
| 81 | Станок для выполнения метаний | штук | 4 |
| 82 | Стартовые колодки | штук | 12 |
| 83 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 84 | Стойки для приседания со штангой | пар | 4 |
| 85 | Стойки для прыжков в высоту | пар | 2 |
| 86 | Тележка для тренировок с утяжелением | штук | 1 |
| 87 | Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок | упаковка | 10 |
| 88 | Технический фен | штук | 1 |
| 89 | Тренажер «Машина Смита» | штук | 1 |
| 90 | Тренажер для трековой коляски | штук | 3 |
| 91 | Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении | штук | 2 |
| 92 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 93 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 94 | Флажки (белый и красный) | комплект | 7 |
| 95 | Хронометраж тренировочный электронный | комплект | 1 |
| 96 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | комплект | 6 |
| 97 | Электромегафон | штук | 1 |
| 98 | Эспандер ленточный | штук | 1 |
| 99 | Ядро массой 1,0 кг | штук | 12 |
| 100 | Ядро массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 101 | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 102 | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 103 | Ядро массой 5,0 кг | штук | 12 |
| 104 | Ядро массой 6,0 кг | штук | 12 |
| 105 | Ядро массой 7,26 кг | штук | 10 |

Таблица 17 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование[[12]](#footnote-12)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»  (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бинты кистевые | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Булава для метаний (клаб) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Велотрубка для стадиона для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 4 | Велотрубка для шоссе для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 6 | Диск для метания | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Колеса ведущие дисковые для трековой коляски | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Колесо переднее для трековой коляски | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Коляска трековая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11 | Копье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Гаечные ключи для трековой коляски | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 13 | Шестигранники для трековой коляски | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 14 | Насос высокого давления для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 15 | Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Протез специализированный спортивный | комплект | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 18 | Станок для метания сидя | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 19 | Тренажер для трековой коляски (мобильный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 20 | Ядро | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Таблица 18 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование[[13]](#footnote-13)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»  (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Защитный шлем для беговой коляски | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Кепка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон беговой | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный зимний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Костюм спортивный летний | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Кроссовки для спортивного зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10 | Лосины спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11 | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 12 | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 13 | Перчатки для гоночной коляски | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14 | Плавки женские | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 15 | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16 | Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 18 | Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 19 | Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20 | Тайтсы легкоатлетические короткие | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 21 | Топик женский | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 22 | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 23 | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 24 | Футболка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 25 | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительный образовательные программы спортивной подготовки.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021.№734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №9165н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

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

**Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 <https://minjust.consultant.ru/documents/33973>

3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1341

**Список литературных источников**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М., 2005.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. – М., 2007.

3. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

4. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.

5. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001.

1. Приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-1)
2. Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-2)
3. Приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-3)
4. Приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-4)
5. Приложение №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-6)
7. Приложение №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-7)
8. Приложение №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-8)
9. Приложение №10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-9)
10. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554). [↑](#footnote-ref-10)
11. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №1 [↑](#footnote-ref-11)
12. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-12)
13. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-13)