

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
«Центр адаптивной физической культуры и адаптивного спорта  
Санкт-Петербурга»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Решением педагогического совета СПб  
ГБУ «Центра адаптивного спорта  
Санкт-Петербурга»

Протокол № 1 от « 09 » 08 2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор СПб ГБУ «Центр адаптивного  
спорта Санкт-Петербурга»

  
В.А. Кузнецова

от « 09 » 08 2024 г. № 4/3

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

**Номер-код вида спорта: 1160007711 Я**

**Составители:**

**Стуока Елена Александровна**

*Заместитель директора по спортивной работе*

**Матросова Александра Игоревна**

*Начальник отдела по спортивной работе*

**Гаршинина Анна Юрьевна**

*Начальник отдела по физкультурно-оздоровительной работе*

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
утвержденного Министерством спорта Российской Федерации  
от 28.11.2022 г. № 1084;

**Срок реализации программы на этапах:**

Начальной подготовки

- не ограничивается

Учебно-тренировочной

- не ограничивается

Совершенствования спортивного мастерства

- не ограничивается

Высшего спортивного мастерства

- не ограничивается

**Санкт-Петербург  
2024**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к программе спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, легкая атлетика.**

Эффективность работы учреждений и организаций, занимающихся со спортсменами с поражением ОДА во многом зависит от программы спортивной подготовки. В основу данной программы были заложены правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, в том числе на основе Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее Закон 329) и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее ФССП) утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 N 1084, которые определяют условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке для спортсменов-легкоатлетов с поражением ОДА, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе приводится общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки (НП), для спортсменов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации – УТ(СС)), для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров по спорту лиц с поражением ОДА в дисциплинах легкой атлетики и является одним из основных документов в тренировочной работе.

#### **Краткая характеристика вида спорта.**

##### **Спорт лиц с ПОДА, легкая атлетика.**

Легкая атлетика спорта лиц с поражением ОДА - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки (в длину, в высоту), метания (диска, кляба, копья) и толкание ядра (Таблица 1). Дисциплины легкой атлетики спортсменов с поражением ОДА были включены во все летние Паралимпийские игры, начиная с самых первых, которые состоялись в 1960 году. В данных дисциплинах участвуют спортсмены с различными поражениями опорно-двигательного аппарата связанные с церебральным параличом, различными ампутациями, дисмелией, травмами спинного мозга, атетозом, атаксией, низкорослостью. Также в данных дисциплинах необходимо учитывать наличие специализированного оборудования – специальной протезной техники, беговых колясок, рейс раннов, станков для метания, специализированных снарядов для метания.

Таблица 1 – Виды легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА, входящие во Всероссийский Реестр

| <b>Дисциплины</b> | <b>Мужчины</b> | <b>Женщины</b> |
|-------------------|----------------|----------------|
| Бег               | 60м            | 60м            |
|                   | 100м           | 100м           |
|                   | 200м           | 200м           |
|                   | 400м           | 400м           |
|                   | 800м           | 800м           |
|                   | 1500м          | 1500м          |
|                   | 5000м          | 3000м          |
|                   | Марафон        | Марафон        |

|         |                           |                |
|---------|---------------------------|----------------|
|         | Смешанная эстафета 4x100m |                |
| Прыжки  | Прыжок в длину            | Прыжок в длину |
|         | Прыжок в высоту           |                |
| Метание | Копье                     | Копье          |
|         | Клаб                      | Клаб           |
|         | Ядро                      | Ядро           |
|         | Диск                      | Диск           |

Атлеты распределяются на спортивно-функциональные классы по итогам прохождения специализированной классификации.

### **Распределение занимающихся на группы в соответствии с их функциональными классами**

Разделение занимающихся на три функциональные группы обусловлено наличием функциональных особенностей спортсменов, связанных с поражением опорно-двигательного аппарата, а также с необходимостью использования внешней помощи в ходе учебно-тренировочного процесса. Распределение спортсменов с поражением ОДА определенного спортивно-функционального класса на функциональные группы регламентировано в ФССП (Приложение №2). Данные о распределении спортсменов по функциональным группам представлены в таблице 2.

Таблица 2 – распределение легкоатлетов с поражением ОДА на функциональные группы в соответствии с ФССП «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084

| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей                                                                                                                                                                                                               | Типы поражений опорно-двигательного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Спортивный класс                                                          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| I                     | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены 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»): спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие);<br>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей дисциплине спорта лиц с поражением ОДА (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);<br>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 | «Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «Т71», «Т72» |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p> |                                                                                     |
| II | <p>Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены 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</p> | <p>1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые</p>                                                                                                                                                | <p>«T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62»</p> |

|     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |
|-----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|     |                                                     | <p>действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p> |                                                        |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | <p>1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности);</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64» |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний;</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности;</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см;</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

В случае необходимости объединения в одну спортивную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В данном случае функциональность группы определяется по спортсмену с наибольшими нозологическими особенностями.

Допускается наполнение группы спортсменами, имеющими различные функциональные группы.

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки зависит от этапа спортивной подготовки, возраста занимающегося (определен минимальный возраст для перевода на определенный этап спортивной подготовки) и функциональной группы каждого спортсмена. Рекомендуется дифференцированно относиться к распределению спортсменов на группы, в зависимости от их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенными дисциплинами.

Распределение спортсменов на функциональные группы осуществляется внутренним приказом в спортивной организации, где проходят спортивную подготовку легкоатлет с поражением ОДА, на основе наличия у спортсмена действующего спортивно-функционального класса регионального, национального или международного уровня и соотношения этих данных с данными, представленными в ФССП. На этап НП могут быть зачислены спортсмены, не прошедшие процедуру спортивно-функциональной классификации, для этого создается комиссия, которая оценивает функциональные возможности спортсмена в соответствии с актуальными международными правилами классификации по дисциплине паралимпийская легкая атлетика (World Para Athletics). В состав комиссии должны входить заведующий учебной частью или/и директор, старший тренер отделения (при наличии), врач организации, врач-невролог или ортопед (в зависимости от вида поражения). Прохождения спортсменом комиссии до присвоения

спортивно-функционального класса осуществляется с периодичностью один раз в год. После прохождения спортсменом процедуры классификации спортивная организация должна руководствоваться этими данными.

### **Специфика организации учебно-тренировочного процесса.**

#### **Структура системы многолетней подготовки.**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение всего календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от единого календарного плана (ЕКП) с определением главного старта.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании требований ФССП, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут. При этом в ФССП регламентирована продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки 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.

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплины «легкой атлетика»:

Этап начальной подготовки – без ограничений.

Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений.

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

#### Основные задачи этапа начальной подготовки (НП):

- привлечение лиц с поражением опорно-двигательного аппарата без ограничения возраста к систематическим занятиям по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА;
- оздоравливать и нивелировать имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- воспитывать личность;
- формировать здорового образа жизни;
- развивать физические качества;
- приобретать навыки выполнения легкоатлетических упражнений;
- пройти спортивно-функциональную классификацию регионального уровня;

#### Основные задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- развивать физических качеств;
- повышать уровень технического и тактического мастерства;
- совершенствовать технику легкоатлетических упражнений;
- приобретать соревновательного опыта в будущей спортивной специализации;
- выявить предрасположенности к будущей специализации;
- пройти спортивно-функциональную классификацию всероссийского уровня;
- совершенствовать навыки самообслуживания и социализированности.

#### Основные задачи этапа спортивного совершенствования мастерства (ССМ):

- повышать уровень специальной физической подготовленности;
- совершенствовать технику и тактику выполнения соревновательных упражнений;
- поддерживать уровень общефизической подготовленности;
- повышать эффективность участия в соревнованиях различного уровня;
- пройти международную спортивно-функциональную классификацию;
- приобрести международный соревновательный опыт;
- овладеть навыками самостоятельной работы со специфическим оборудованием;

- овладеть навыками самостоятельного выполнения некоторых тренировочных заданий.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

- повышать уровень специальной физической подготовленности;
- совершенствовать технику и тактику выполнения соревновательных упражнений;
- поддерживать уровень общефизической подготовленности;
- повышать эффективность участия в соревнованиях различного уровня;
- увеличение международного соревновательного опыта.

В соответствии с приложением №3 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и приложением №6 «Соотношение видов спортивной подготовки

в

структуре

учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» ФССП «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплины легкой атлетики) в таблице 2-8 приведено примерное распределение основных видов нагрузки на различных этапах спортивной подготовки.

Таблица 2 - Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий на этапе начальной подготовки первого года

| Содержание занятий                                       | Подготовительный |    |     |    | Соревновательный |    | Подготовительный |      |    |    |    |     | Соревновательный | Всего часов |
|----------------------------------------------------------|------------------|----|-----|----|------------------|----|------------------|------|----|----|----|-----|------------------|-------------|
|                                                          | I                | II | III | IV | V                | VI | VII              | VIII | IX | X  | XI | XII |                  |             |
| Общая физическая подготовка                              | 22               | 16 | 16  | 12 | 11               | 6  | 16               | 16   | 16 | 14 | 17 | 2   |                  | 164         |
| Специальная физическая подготовка                        | 4                | 4  | 8   | 8  | 8                | 10 | 8                | 8    | 4  | 6  | 2  | 10  |                  | 80          |
| Тактическая подготовка                                   |                  |    |     |    |                  |    |                  |      |    |    |    | 3   |                  | 3           |
| Техническая подготовка                                   |                  | 2  | 2   | 4  | 6                | 6  | 2                | 2    | 6  | 6  | 4  | 4   |                  | 44          |
| Психологическая подготовка                               |                  |    |     |    | 1                | 1  |                  |      |    | 1  |    |     |                  | 3           |
| Теоретическая подготовка                                 |                  | 2  |     | 2  |                  |    |                  |      |    |    |    | 2   |                  | 6           |
| Участие в соревнованиях                                  |                  |    |     |    |                  | 3  |                  |      |    |    |    | 3   |                  | 6           |
| Инструкторская и судейская практика                      |                  |    |     |    |                  |    |                  |      |    |    |    |     |                  | 0           |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование |                  |    |     |    |                  |    |                  |      |    |    | 3  | 3   |                  | 6           |

|                                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| и контроль                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Общее количество учебных часов | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 27 | 312 |

Таблица 3 - Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий на этапе начальной подготовки второго и последующих годов

| Содержание занятий                                                  | Подготовительный |    |     |    | Соревновательный |    | Подготовительный |      |    |    |    | Соревновательный | Всего часов |
|---------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----|----|------------------|----|------------------|------|----|----|----|------------------|-------------|
|                                                                     | I                | II | III | IV | V                | VI | VII              | VIII | IX | X  | XI | XII              |             |
| Общая физическая подготовка                                         | 22               | 20 | 22  | 20 | 15               | 11 | 24               | 22   | 22 | 21 | 16 | 5                | 220         |
| Специальная физическая подготовка                                   | 10               | 10 | 10  | 10 | 10               | 10 | 10               | 10   | 10 | 10 | 10 | 10               | 120         |
| Тактическая подготовка                                              |                  |    |     |    | 1                | 1  |                  |      |    |    |    | 2                | 4           |
| Техническая подготовка                                              | 2                | 4  | 4   | 6  | 6                | 6  | 2                | 4    | 4  | 6  | 6  | 6                | 56          |
| Психологическая подготовка                                          |                  |    |     |    | 2                | 2  |                  |      |    |    |    | 2                | 6           |
| Теоретическая подготовка                                            | 2                |    |     |    | 2                |    |                  |      |    |    |    | 2                | 6           |
| Участие в соревнованиях                                             |                  |    |     |    |                  | 6  |                  |      |    |    |    | 6                | 12          |
| Инструкторская и судейская практика                                 |                  |    |     |    |                  |    |                  |      |    |    |    |                  | 0           |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |                  |    |     |    |                  |    |                  |      |    |    | 4  | 4                | 8           |
| Общее количество учебных часов                                      | 36               | 34 | 36  | 36 | 36               | 36 | 36               | 36   | 36 | 37 | 36 | 37               | 432         |

Таблица 4 - Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе первого года

| Содержание занятий                                                  | Подготовительный |    |     |    | Соревновательный |    | Подготовительный |      |    |    |    | Соревновательный | Всего часов |
|---------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----|----|------------------|----|------------------|------|----|----|----|------------------|-------------|
|                                                                     | I                | II | III | IV | V                | VI | VII              | VIII | IX | X  | XI | XII              |             |
| Общая физическая подготовка                                         | 29               | 25 | 25  | 19 | 5                | 5  | 33               | 29   | 29 | 23 | 9  | 3                | 234         |
| Специальная физическая подготовка                                   | 15               | 15 | 15  | 15 | 15               | 15 | 15               | 15   | 15 | 15 | 15 | 15               | 180         |
| Тактическая подготовка                                              |                  |    |     |    | 2                | 2  |                  |      |    |    |    | 2                | 6           |
| Техническая подготовка                                              | 4                | 6  | 10  | 10 | 10               | 10 | 2                | 6    | 6  | 10 | 10 | 12               | 96          |
| Психологическая подготовка                                          |                  |    |     | 4  | 6                | 6  |                  |      |    |    | 2  | 6                | 24          |
| Теоретическая подготовка                                            | 2                |    |     | 2  | 2                | 2  |                  |      |    |    | 2  | 2                | 12          |
| Участие в соревнованиях                                             |                  |    |     |    | 6                | 6  |                  |      |    |    |    | 6                | 18          |
| Инструкторская и судейская практика                                 |                  |    |     |    |                  |    |                  |      |    |    | 6  |                  | 6           |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |                  |    |     |    | 4                | 4  |                  |      |    | 4  | 6  | 6                | 24          |
| Общее количество учебных часов                                      | 50               | 46 | 50  | 50 | 50               | 50 | 50               | 50   | 50 | 52 | 50 | 52               | 600         |

Таблица 5 - Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий на этапе начальной подготовки второго и последующих годов

| Содержание занятий | Подготовительный |    |     |    | Соревновательный |    | Подготовительный |      |    |   |    | Соревновательный | Всего часов |
|--------------------|------------------|----|-----|----|------------------|----|------------------|------|----|---|----|------------------|-------------|
|                    | I                | II | III | IV | V                | VI | VII              | VIII | IX | X | XI | XII              |             |

|                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка                                         | 40 | 34 | 33 | 24 | 8  | 18 | 43 | 42 | 38 | 33 | 20 | 7  | 342 |
| Специальная физическая подготовка                                   | 18 | 17 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 225 |
| Тактическая подготовка                                              |    |    |    |    | 2  | 4  |    |    |    |    |    | 4  | 8   |
| Техническая подготовка                                              | 6  | 10 | 10 | 10 | 14 | 10 | 5  | 6  | 10 | 10 | 14 | 15 | 120 |
| Психологическая подготовка                                          |    |    | 5  | 5  | 5  | 5  |    |    |    |    | 5  | 5  | 30  |
| Теоретическая подготовка                                            | 3  | 2  |    |    | 4  |    |    |    |    |    | 4  | 2  | 15  |
| Участие в соревнованиях                                             |    |    |    | 4  | 6  | 6  |    |    |    |    |    | 6  | 22  |
| Инструкторская и судейская практика                                 |    |    |    |    | 4  |    |    |    |    |    |    | 4  | 8   |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |    |    |    | 5  | 5  | 5  |    |    |    | 5  | 5  | 5  | 30  |
| Общее количество учебных часов                                      | 67 | 63 | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 800 |

Таблица 6 - Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года

| Содержание занятий                | Подготовительный |    |     |    | Соревновательный |    | Подготовительный |      |    |    |    |     | Соревновательный | Всего часов |
|-----------------------------------|------------------|----|-----|----|------------------|----|------------------|------|----|----|----|-----|------------------|-------------|
|                                   | I                | II | III | IV | V                | VI | VII              | VIII | IX | X  | XI | XII |                  |             |
| Общая физическая подготовка       | 35               | 31 | 23  | 11 | 3                | 6  | 35               | 31   | 31 | 33 | 19 | 12  |                  | 270         |
| Специальная физическая подготовка | 26               | 26 | 26  | 26 | 27               | 27 | 26               | 26   | 26 | 26 | 26 | 26  |                  | 314         |
| Тактическая подготовка            |                  |    |     | 5  | 5                | 5  |                  |      |    |    | 5  |     |                  | 20          |

|                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Техническая подготовка                                              | 15 | 15 | 15 | 17 | 18 | 18 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 17 | 190 |
| Психологическая подготовка                                          |    |    | 4  | 4  | 5  | 5  |    | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 40  |
| Теоретическая подготовка                                            |    |    | 4  | 4  | 4  |    |    |    |    |    | 3  | 4  | 19  |
| Участие в соревнованиях                                             |    |    |    | 5  | 10 | 15 |    |    |    |    |    | 10 | 40  |
| Инструкторская и судейская практика                                 |    |    | 4  | 4  | 4  |    |    |    |    |    | 3  | 4  | 19  |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 48  |
| Общее количество учебных часов                                      | 80 | 76 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 82 | 80 | 82 | 960 |

Таблица 7 - Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства второго и последующих годов

| Содержание занятий                | Подготовительный |    |     |    | Соревновательный |    | Подготовительный |      |    |    |    |     | Соревновательный | Всего часов |
|-----------------------------------|------------------|----|-----|----|------------------|----|------------------|------|----|----|----|-----|------------------|-------------|
|                                   | I                | II | III | IV | V                | VI | VII              | VIII | IX | X  | XI | XII |                  |             |
| Общая физическая подготовка       | 46               | 38 | 24  | 10 | 2                | 1  | 46               | 38   | 32 | 36 | 16 | 11  |                  | 300         |
| Специальная физическая подготовка | 28               | 26 | 30  | 30 | 30               | 30 | 30               | 30   | 30 | 30 | 30 | 30  |                  | 354         |
| Тактическая подготовка            |                  |    |     | 5  | 5                | 5  |                  |      |    |    |    | 5   |                  | 20          |
| Техническая подготовка            | 12               | 14 | 20  | 24 | 26               | 30 | 10               | 14   | 20 | 20 | 24 | 26  |                  | 240         |
| Психологическая подготовка        |                  |    | 4   | 4  | 5                | 5  |                  | 4    | 4  | 4  | 5  | 5   |                  | 40          |
| Теоретическая подготовка          |                  |    | 4   | 4  | 4                |    |                  |      |    |    | 3  | 4   |                  | 19          |

|                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
|---------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| Участие в соревнованиях                                             |    |    |    | 5  | 10 | 15 |    |    |    |    |    | 10 | 40   |
| Инструкторская и судейская практика                                 |    |    | 4  | 4  | 4  |    |    |    |    |    | 3  | 4  | 19   |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 48   |
| Общее количество учебных часов                                      | 90 | 82 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 94 | 90 | 94 | 1080 |

Таблица 8 - Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

| Содержание занятий                  | Подготовительный |    |     |    | Соревновательный |    | Подготовительный |      |    |    |    |     | Соревновательный | Всего часов |
|-------------------------------------|------------------|----|-----|----|------------------|----|------------------|------|----|----|----|-----|------------------|-------------|
|                                     | I                | II | III | IV | V                | VI | VII              | VIII | IX | X  | XI | XII |                  |             |
| Общая физическая подготовка         | 46               | 38 | 24  | 10 | 2                | 1  | 46               | 38   | 32 | 36 | 16 | 11  | 300              |             |
| Специальная физическая подготовка   | 33               | 31 | 35  | 35 | 35               | 35 | 35               | 35   | 35 | 35 | 35 | 35  | 414              |             |
| Тактическая подготовка              |                  |    |     | 5  | 5                | 5  |                  |      |    |    | 5  |     | 20               |             |
| Техническая подготовка              | 17               | 19 | 25  | 29 | 31               | 35 | 15               | 19   | 25 | 25 | 29 | 31  | 300              |             |
| Психологическая подготовка          |                  |    | 4   | 4  | 5                | 5  |                  | 4    | 4  | 4  | 5  | 5   | 40               |             |
| Теоретическая подготовка            |                  |    | 4   | 4  | 4                |    |                  |      |    |    | 3  | 4   | 19               |             |
| Участие в соревнованиях             |                  |    |     | 5  | 10               | 15 |                  |      |    |    |    | 10  | 40               |             |
| Инструкторская и судейская практика |                  |    | 4   | 4  | 4                |    |                  |      |    |    | 3  | 4   | 19               |             |
| Медицинские, восстановительные      | 4                | 4  | 4   | 4  | 4                | 4  | 4                | 4    | 4  | 4  | 4  | 4   | 48               |             |

|                                            |     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
|--------------------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| мероприятия,<br>тестирование<br>и контроль |     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
| Общее<br>количество<br>учебных часов       | 100 | 92 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 104 | 100 | 104 | 1200 |

Зачисление спортсменов в спортивную организацию, осуществляющую спортивную подготовку производится по заявлению поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья, с согласия родителей (законных представителей) при несовершеннолетии спортсмена.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: сдача контрольно-переводных нормативов, представленных в соответствующих приложениях ФССП; выполнение разрядного норматива (кроме группы НП); успешное прохождение курсов обучения антидопингу; зачисление в список сборной команды региона, России.

Численный состав занимающихся на различных этапах обусловлен функциональной группой спортсменов, возрастными особенностями занимающихся, этапом подготовки.

### **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

#### **1. Результатом реализации Программы является**

##### **1.1. На этапе начальной подготовки:**

- выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки и ФССП;
- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники легкоатлетических упражнений;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей.

##### **1.2. На учебно-тренировочном этапе:**

- выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки и ФССП;
- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика развития двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция развития социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

##### **1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки и ФССП;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

**1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

- выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки и ФССП;
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплины легкой атлетики**

Особенности осуществления спортивной подготовки в дисциплинах легкой атлетики спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные 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 осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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.

На основании ФССП для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 9).

Таблица 9 – возможная продолжительность организованных учебно-тренировочных мероприятий

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки и                                                                                                                                                                                      | 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -                                                                          | До 60 суток |                                     |    |

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья (таблица 10);

Таблица 10 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Функциональные группы | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается                                  | 9                                                              | III                   | 6                       |
|                                                           |                                                    |                                                                | II                    | 4                       |
|                                                           |                                                    |                                                                | I                     | 3                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается                                  | 10                                                             | III                   | 4                       |
|                                                           |                                                    |                                                                | II                    | 3                       |
|                                                           |                                                    |                                                                | I                     | 2                       |
| Этап                                                      | не                                                 | 13                                                             | III                   | 2                       |

|                                                |                      |    |     |   |
|------------------------------------------------|----------------------|----|-----|---|
| совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | ограничивается       |    | II  | 2 |
|                                                |                      |    | I   | 1 |
| Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства      | не<br>ограничивается | 15 | III | 1 |
|                                                |                      |    | II  |   |
|                                                |                      |    | I   |   |

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

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

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные 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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей

работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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, триатлон;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или 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 пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие

принципы:

- Направленность на максимальный результат;
- Углубленная специализация и индивидуализация;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Постоянность тренировочного процесса;
- Взаимосвязь тенденций постепенности и максимальных нагрузок;
- Волнообразность динамики нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Принцип выявления и учета возможностей выполнения движений;
- Принцип постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта спорт лиц с ПОДА, легкая атлетика на различных этапах многолетней подготовки.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА представлены в таблице 10:

Перевод по годам обучения на этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, выполнения переводных нормативов. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

### 2.2. Соотношение объемов нагрузки различной направленности в ходе учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с ПОДА в дисциплинах легкая атлетика

Соотношение данных об объемах нагрузки различной направленности в ходе учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с ПОДА в дисциплинах легкая атлетика представлено в приложении 6 ФССП (таблица 11).

Таблица 11 - Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки                       | Этапы и годы спортивной подготовки |                           |                                               |                                     |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|       |                                       | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)       | 50-55                              | 35-48                     | 30-44                                         | 20-30                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%) | 18-30                              | 24-36                     | 28-45                                         | 30-50                               |
| 3.    | Техническая подготовка (%)            | 10-14                              | 15-18                     | 18-24                                         | 20-35                               |
| 4.    | Тактическая подготовка (%)            | 0-2                                | 1-2                       | 2-3                                           | 3-4                                 |
| 5.    | Психологическая подготовка (%)        | 2 4                                | 4-6                       | 4-8                                           | 8-12                                |

|    |                                                                                               |     |     |     |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|
| 6. | Теоретическая подготовка (%)                                                                  | 1-2 | 1-3 | 2-3 | 2-3  |
| 7. | Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)                                          | 0-4 | 1-5 | 3-8 | 5-10 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -   | 0-4 | 0-6 | 0-8  |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 0-2 | 1-4 | 2-5 | 4-8  |

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Количественные показатели соревновательной деятельности представлены в приложении 5 ФССП (таблица 12).

Таблица 12 - Объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные                  | 1                           | 2                                                         | 5                                             | 5-8                                 |
| Отборочные                   | -                           | 2                                                         | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | 1                           | 1                                                         | 1                                             | 1-2                                 |

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

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией,

осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В соответствии с ФССП продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- 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.

*Организационные формы занятия.* Основной организационной формой занятий в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА высококвалифицированных спортсменов необходимо считать *тренировочную*, на основании которой реализуется программа основных видов подготовки. В зависимости от используемых в тренировочных занятиях средств и методов они могут классифицироваться по интенсивности, направленности и т.д. Также существует классификация на индивидуальные и групповые занятия. Помимо тренировочной формы занятий, необходимо также выделить другие используемые формы занятий - учебно-тренировочную, учебную, модельную, соревновательную.

*Учебно-тренировочная форма* отличается наличием обучающего компонента, например, совершенствование техники различных упражнений за счет акцентированной работы над отдельными элементами. Также в данных занятиях возможно усвоение новых упражнений на базе уже имеющихся двигательных навыков.

*Учебная форма* в большинстве случаев используется при теоретической и тактической подготовке и предполагает получение новых знаний. В учебных занятиях можно выделить лекции, семинары, беседы.

*Модельная форма* занятий предполагает создание тренировочных условий, частично моделирующих соревновательные условия. Данная форма характерна при интегральной, часто психологической, технико-конструкторской и тактической подготовке.

Еще одной организационной формой занятий необходимо считать *соревнования*. В зависимости от особенностей соревновательной деятельности в избранной дисциплине спортсмен поставлен в определенные рамки, в которых он старается реализовать накопленный потенциал в борьбе с соперником. Одновременно с помощью соревновательной формы организации занятий происходит развитие по основным направлениям подготовки. Однако данная форма требует большой концентрации не только физических, но и психологических сил, поэтому здесь важна рациональная периодизация использования соревновательной формы занятия.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для реализации спортивной в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания, обязательным соблюдением принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

В период эмоциональных стрессов (экзамены) необходимо проводить занятия со снижением физических нагрузок.

Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психологическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена.

## 2.6. Лимитированные тренировочных нагрузок

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в приложении 3 ФССП (таблица 13).

Таблица 13 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| 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 |                                     |
| 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                           |

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с ФССП (приложение 11) в таблице 13 приведен перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 13 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря                   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Барьер легкоатлетический универсальный               | штук              | 30                 |
| 2.    | Барьеры мягкие 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.    | Велотрубки 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.   | Гимнастические кольца                                | штук              | 3                  |
| 11.   | Гири спортивные 8, 12, 16, 24, 32 кг                 | комплект          | 4                  |
| 12.   | Грабли                                               | штук              | 3                  |

|     |                                                                                                            |          |       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| 13. | Диск массой 0,5 кг                                                                                         | штук     | 5     |
| 14. | Диск массой 0,75 кг                                                                                        | штук     | 12    |
| 15. | Диск массой 1,0 кг                                                                                         | штук     | 12    |
| 16. | Диск массой 1,5 кг                                                                                         | штук     | 10    |
| 17. | Диск массой 1,75 кг                                                                                        | штук     | 7     |
| 18. | Диск массой 2,0 кг                                                                                         | штук     | 4     |
| 19. | Диск обрешиненный массой 0,5 кг                                                                            | штук     | 10    |
| 20. | Диск обрешиненный массой 1 кг                                                                              | штук     | 20    |
| 21. | Доска информационная                                                                                       | штук     | 2     |
| 22. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту                                                    | штук     | 2     |
| 23. | Камеры для покрышек для ведущих колес для трековой коляски                                                 | штук     | 20    |
| 24. | Коврик гимнастический                                                                                      | штук     | 12    |
| 25. | Колеса ведущие спицевые (на покрышках) для трековой коляски                                                | пар      | 3     |
| 26. | Колесо переднее спицевые для трековой коляски                                                              | штук     | 3     |
| 27. | Колокол сигнальный                                                                                         | штук     | 1     |
| 28. | Коляска трековая                                                                                           | штук     | 3     |
| 29. | Комплект резины эспандерной (ленточной, трубчатой) 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. | Кронштейны/растяжки/цепи для крепления метательного станка                                                 | штук     | 20    |
| 38. | Круг для места метания диска                                                                               | комплект | 3     |
| 39. | Круг для места толкания ядра и сегмент                                                                     | штук     | 4     |
| 40. | Круг для метания диска                                                                                     | штук     | 3     |
| 41. | Место приземления для прыжков в высоту                                                                     | штук     | 2     |
| 42. | Мишень-батут реабилитационный, для метания в цель                                                          | штук     | 1     |
| 43. | Мяч для метания 140 г                                                                                      | штук     | 20    |
| 44. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 6 кг                                                                     | комплект | 10    |
| 45. | Мяч теннисный                                                                                              | штук     | 10    |
| 46. | Набор гаечных ключей                                                                                       | комплект | 1     |
| 47. | Набор шестигранников                                                                                       | комплект | 1     |
| 48. | Насос высокого давления                                                                                    | штук     | 2     |
| 49. | Насос для накачивания колес                                                                                | штук     | 5     |
| 50. | Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски | пар      | 10    |
| 51. | Ограждение для метания диска                                                                               | штук     | 3     |
| 52. | Палочка эстафетная                                                                                         | комплект | 4     |
| 53. | Парашиют тренировочный беговой                                                                             | штук     | 2     |
| 54. | Патроны для стартового пистолета                                                                           | штук     | 1 000 |
| 55. | Переключатель гимнастическая                                                                               | штук     | 1     |
| 56. | Переключатель низкая                                                                                       | штук     | 1     |

|     |                                                                                                     |          |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| 57. | Переходник к насосу для гоночных колес                                                              | штук     | 4   |
| 58. | Пистолет стартовый                                                                                  | штук     | 2   |
| 59. | Планка для прыжков в высоту                                                                         | штук     | 8   |
| 60. | Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов                                            | штук     | 4   |
| 61. | Покрышки для ведущих колес для трековой коляски                                                     | штук     | 14  |
| 62. | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)                                                               | штук     | 3   |
| 63. | Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски                                           | штук     | 1   |
| 64. | Резина для перчаток (лист 30х40 см)                                                                 | штук     | 10  |
| 65. | Резина на обручи для трековой коляски                                                               | метр     | 100 |
| 66. | Ремни для крепления сидячих спортсменов (для метательных дисциплин)                                 | штук     | 9   |
| 67. | Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок                                               | комплект | 2   |
| 68. | Рулетка 10 м                                                                                        | штук     | 5   |
| 69. | Рулетка 20 м                                                                                        | штук     | 5   |
| 70. | Рулетка 50 м                                                                                        | штук     | 5   |
| 71. | Рулетка 100 м                                                                                       | штук     | 2   |
| 72. | Свисток                                                                                             | штук     | 1   |
| 73. | Сектор для имитации метания диска в помещении                                                       | штук     | 1   |
| 74. | Сектор для толкания ядра                                                                            | штук     | 1   |
| 75. | Секундомер                                                                                          | штук     | 6   |
| 76. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении                                           | штук     | 2   |
| 77. | Сигнальный флажок для тренировок по дороге                                                          | штук     | 10  |
| 78. | Скакалка гимнастическая                                                                             | штук     | 5   |
| 79. | Скамейка гимнастическая                                                                             | штук     | 6   |
| 80. | Скамья для жима штанги лежа                                                                         | штук     | 1   |
| 81. | Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА                                        | штук     | 4   |
| 82. | Станок для выполнения метаний                                                                       | штук     | 4   |
| 83. | Стартовые колодки                                                                                   | штук     | 12  |
| 84. | Стенка гимнастическая                                                                               | штук     | 2   |
| 85. | Стойки для приседания со штангой                                                                    | пар      | 4   |
| 86. | Стойки для прыжков в высоту                                                                         | пар      | 2   |
| 87. | Сумка-чехол для транспортировки гоночной коляски                                                    | штук     | 3   |
| 88. | Сумка-чехол для транспортировки гоночных колес                                                      | штук     | 3   |
| 89. | Тележка для тренировок с утяжелением                                                                | штук     | 1   |
| 90. | Термопластик для изготовления перчаток для тренировок и соревнований на средние и длинные дистанции | упаковка | 10  |
| 91. | Технический фен                                                                                     | штук     | 1   |
| 92. | Тренажер «Машина Смита»                                                                             | штук     | 1   |
| 93. | Тренажер для гоночной коляски для тренировок в помещении (стационарный)                             | штук     | 3   |
| 94. | Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении                                 | штук     | 2   |
| 95. | Турник навесной на гимнастическую стенку                                                            | штук     | 3   |
| 96. | Указатель направления ветра                                                                         | штук     | 4   |
| 97. | Флажки (белый и красный)                                                                            | комплект | 7   |

|      |                                                        |          |    |
|------|--------------------------------------------------------|----------|----|
| 98.  | Хронометраж тренировочный электронный                  | комплект | 1  |
| 99.  | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг) | комплект | 6  |
| 100. | Электромегафон                                         | штук     | 1  |
| 101. | Эспандер ленточный                                     | штук     | 1  |
| 102. | Ядро массой 1,0 кг                                     | штук     | 12 |
| 103. | Ядро массой 2,0 кг                                     | штук     | 20 |
| 104. | Ядро массой 3,0 кг                                     | штук     | 20 |
| 105. | Ядро массой 4,0 кг                                     | штук     | 20 |
| 106. | Ядро массой 5,0 кг                                     | штук     | 12 |
| 107. | Ядро массой 6,0 кг                                     | штук     | 12 |
| 108. | Ядро массой 7,26 кг                                    | штук     | 10 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                                      |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п                                                           | Наименование                                         | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                 |                                                      |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                 |                                                      |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                              | Бинты кистевые                                       | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 2.                                                              | Булава для метаний (клуб)                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.                                                              | Велотрубки для стадиона для трековой коляски         | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 4                                                         | 1                       | 4                                             | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 4.                                                              | Велотрубки для шоссе для трековой коляски            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 4                                                         | 1                       | 4                                             | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 5.                                                              | Велотрубки для переднего колеса для трековой коляски | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 6.                                                              | Диск для                                             | штук              | на                | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |

|     |                                                                                                               |          |               |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | метателей диска                                                                                               |          | обучающего    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.  | Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски                                                 | штук     | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8.  | Колеса ведущие дисковые для трековой коляски                                                                  | пар      | на обучающего | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 9.  | Колесо переднее для трековой коляски                                                                          | штук     | на обучающего | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Коляска трековая                                                                                              | штук     | на обучающего | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Копье для метателей копья                                                                                     | штук     | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Набор гаечных ключей для трековой коляски                                                                     | комплект | на обучающего | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 13. | Набор шестигранников для трековой коляски                                                                     | комплект | на обучающего | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 14. | Насос высокого давления для трековой коляски                                                                  | штук     | на обучающего | - | - | 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 обучающего | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Переходник к насосу для гоночных колес для трековой                                                           | штук     | на обучающего | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

|     |                                                                         |                 |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|     | коляски                                                                 |                 |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 17. | Протез специализированный спортивный                                    | штук / 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. | Сумка-чехол для транспортировки гоночной коляски                        | штук            | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |
| 20. | Сумка-чехол для транспортировки гоночных колес                          | штук            | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |
| 21. | Тренажер для гоночной коляски для разминки на соревнованиях (мобильный) | штук            | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |  |
| 22. | Ядро (для толкателей ядра)                                              | штук            | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл

тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
  - нагрузка в предыдущих занятиях;
  - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

## 2.11. Структура годичного цикла

### (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

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

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

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

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

При подготовке спортсменов с поражением ОДА в дисциплинах легкой атлетики можно выделить несколько микроциклов, каждый из которых имеет свою специфику - ударный, втягивающий, восстановительный, соревновательный, контрольно-переходный. Четыре последних могут иметь минимальную продолжительность, ограниченную 3-4 днями. Абсолютное большинство микроциклов, составляющих практически все мезоциклы,

имеют недельную продолжительность.

Ударные микроциклы составляют основу подготовительного этапа и большую часть базового и предсоревновательного мезоциклов. Ударные микроциклы выполняются сериями от 2 до 6 недель и служат основным периодом осуществления тренировочного воздействия.

Контрольно-переходные микроциклы включаются между сериями ударных микроциклов в ходе одного мезоцикла или ударными микроциклами различных мезоциклов. Данный вид микроциклов характеризуется, с одной стороны, значительным снижением тренировочной нагрузки, с другой - включением различных тестов, оценивающих уровень подготовленности спортсмена, в том числе выполняемых с максимальной интенсивностью. Данный микроцикл является основным периодом проведения этапного контроля.

Соревновательные микроциклы, которые зависят от программы соревнований и от индивидуальной совокупности тренировочных занятий, наиболее специфичны по содержанию и продолжительности. Втягивающие микроциклы используются в начале сезона и образуют одноименный мезоцикл. Они отличаются постепенным нарастанием объема физической подготовки. Количество и продолжительность данных микроциклов зависит от первоначального состояния спортсмена, от особенности спортивной дисциплины и от скорости приведения функционального состояния до уровня, необходимого для выполнения основных объемов тренировочной нагрузки.

Восстановительные микроциклы в зависимости от мезоцикла, в который включаются, могут использоваться одинарно (все мезоциклы, кроме восстановительного) или серийно (восстановительный мезоцикл). В данных микроциклах резко снижается выполняемая нагрузка как по объему, так и по интенсивности, дополнительно включаются средства восстановления и реабилитации.

Макроциклы состоят из нескольких мезоциклов, отличающихся задачами, средствами и методами их решения, а также продолжительностью. В различных литературных источниках выявлено большое разнообразие названий мезоциклов. В результате проведенного анализа спортивных дневников и тренировочных планов мы считаем наиболее рациональной для использования высококвалифицированными спортсменами в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА следующую мезоциклическую структуру макроцикла – втягивающий, затем базовый, затем предсоревновательный, затем соревновательный, затем восстановительный этапы.

Во втягивающем мезоцикле осуществляется подготовка спортсмена к выполнению основного объема тренировочной нагрузки на последующих этапах. Для большинства спортсменов-паралимпийцев на данном этапе очень важно выполнить комплекс мероприятий по обеспечению ремиссии как заболеваний опорно-двигательного аппарата, так и сопутствующих заболеваний. Продолжительность данного мезоцикла зависит от первоначального уровня тренированности спортсмена и от необходимости проведения ремиссионно-продолжающих мероприятий.

В базовом мезоцикле выполняются основные объемы общефизической подготовки, значительная часть объемов специальной физической, технической, теоретической подготовки. На данном этапе в зависимости от профильной легкоатлетической дисциплины акцентированно развиваются аэробная и силовая выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества.

Предсоревновательный мезоцикл в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА характеризуется снижением общих объемов тренировочной нагрузки по сравнению с базовым мезоциклом, при этом повышается интенсивность используемых средств. На данном этапе резко снижается объем общефизической подготовки и значительно возрастает доля специальной физической, технической, интегральной, психологической подготовки. Продолжительность этого этапа в годичном и полугодовом макроцикле чаще всего превышает два месяца. На предсоревновательном этапе

акцентированно развиваются скоростно-силовые качества, скоростная и специальная выносливость, взрывная сила, выполняются основные объемы технической и интегральной подготовки.

Соревновательный мезоцикл в подготовке высококвалифицированных легкоатлетов с поражением ОДА, как правило, самый короткий. Он ограничен непосредственным участием в соревнованиях, длительность которых от 2 до 8 дней (зависит от совокупности выполняемых дисциплин) и непосредственной подготовкой к нему – 1-2 недельных микроцикла.

Восстановительный мезоцикл в исследуемых дисциплинах имеет большое значение. На данном этапе спортсмены переключают двигательную активность на рекреационную деятельность, а также выполняют относительно небольшую по объему и интенсивности общефизическую нагрузку. Параллельно необходимо осуществлять комплекс физиотерапевтических и часто медикаментозных мероприятий для поддержания ремиссии имеющихся хронических заболеваний и стабилизации работы опорно-двигательного аппарата.

Макроцикл – самая крупная циклическая структура, включающая подготовительный, соревновательный и часто переходный периоды. В дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА при подготовке спортсменов основным вариантом макроцикловой периодизации является годовая подготовка с одним или двумя пиками спортивной формы, а также двухцикловая сдвоенная макроструктура подготовки с одним пиком спортивной формы в каждом из макроциклов.

Использование сдвоенных макроциклов обусловлено наличием значительных интервалов времени – 3-4 месяца между двумя ответственными международными соревнованиями, которые не дают возможность удержания спортивной формы. Некоторые спортсмены из-за высокой конкуренции в команде используют сдвоенные макроциклы подготовки для выхода на пик спортивной формы на отборочных соревнованиях.

Некоторые высококвалифицированные спортсмены используют полугодичные макроциклы – осенне-зимний и весенне-летний, в каждом из которых выходят на пик формы, при этом в осенне-зимнем макроцикле предсоревновательный и соревновательный этапы значительно короче, чем в весенне-летнем. Годичный однопиковый макроцикл предпочтителен для использования паралимпийцами с врожденными поражениями ОДА, начавшим спортивную карьеру в дисциплинах легкой атлетики в относительно зрелом возрасте, так как подавляющее большинство из них были лишены в чувствительные периоды развития двигательных навыков и качеств нормальной двигательной активности, тем более спортивной деятельности, поэтому имеют малые функциональные резервы и не имеют необходимого багажа двигательных навыков. Для компенсации данных отставаний целесообразно использовать продолжительный временной отрезок подготовительного этапа годового макроцикла.

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) *общеподготовительный (или базовый) этап*; 2) *специально подготовительный этап*.

**Общеподготовительный этап.** Основные задачи этапа – повышение уровня

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

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

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

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

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

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) *этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы*; 2) *этап непосредственной подготовки к главному старту*.

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

**Этап непосредственной подготовки к главному старту.** На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

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

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

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

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

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

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

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

*Особенности построения тренировочного процесса со спортсменами с поражением ОДА дисциплины легкой атлетики.*

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений,

элементов, связок, программ. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсменов-легкоатлетов с поражением ОДА.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента 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.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) 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 по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменов в следующий этап подготовки.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности спортсмена;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Врачебные обследования – основная форма контроля в легкой атлетике, спорт лиц с ПОДА. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углублённый диспансерный характер (УМО). Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения допуска врача к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к тренировкам).

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **3.5.1. Общая физическая подготовка**

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

происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

### **Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки:**

#### ***Развитие силы***

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на тренажерах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

#### ***Развитие быстроты***

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

#### ***Развитие выносливости***

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

#### ***Развитие ловкости***

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

#### ***Развитие гибкости***

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

### **Спортсмены должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

### **Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

### **Общая физическая подготовка на этапе специализированной подготовки:**

#### ***Развитие силы***

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

#### ***Развитие быстроты***

- Виды бега на короткие дистанции,
- Выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

#### ***Развитие выносливости***

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

#### ***Развитие ловкости***

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

#### ***Развитие гибкости***

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

### **Спортсмены должны знать:**

Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).
- Освоение объемов тренировочных нагрузок
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

### **Уметь:**

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

### **Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:**

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

- Ускорения на короткие отрезки;
- Бег по нанесенным отметкам;
- Бег под уклон;
- Бег на месте с опорой (тах частота движений);
- Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

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

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

**Упражнения для развития и совершенствования выносливости:**

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

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

- Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой;
- Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, шпагаты);
- Акробатические упражнения.

**Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

- Челночный бег 3 x 10 м;
- Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувырки и др.;
- Подвижные игры и спортивные игры;
- Эстафеты.

**Спортсмены должны знать:**

Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).
- Освоение объемов тренировочных нагрузок
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

**Уметь:**

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

### **3.5.2. Специальная физическая подготовка**

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

***Специальная физическая подготовка (СФП) в различных видах легкой атлетики***

В специальной физической подготовке используются упражнения -

***Спринт***

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

- для развития специальной силы.

#### *Прыжки (длина, высота)*

- для развития ритмовой структуры прыжка;
- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития скоростной выносливости;
- для развития специальной гибкости;
- для развития прыжковой выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

#### *Метание копья*

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития ритмовой структуры разбега;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной ловкости и координации;

#### *Метание диска*

- для развития взрывной силы;
- для развития скорости бега;
- для развития специальной гибкости;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации;

#### *Толкание ядра*

- для развития взрывной силы;
- для развития быстроты реакций и движений;
- для развития специальной выносливости;
- для развития специальной ловкости и координации.

#### *Средние и длинные дистанции*

- специальная выносливость;
- для развития темпа бега.

### **3.5.3. Техническая подготовка**

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

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

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

При соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники является ее эффективность и экономичность.

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

безопорные фазы в беге, в прыжках).

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

#### **3.5.4. Теоретическая подготовка**

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

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА в России.**

**Содержание:** Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. История развития спорта лиц с поражением ОДА в России и терминология вида спорта. Спортивный инвентарь для спорта лиц с поражением ОДА (легкая атлетика). Итоги выступлений спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА.

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

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой спорта лиц с поражением ОДА.

**Тема 3. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

**Содержание:** Сущность и значение планирования в спортивной подготовке. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели по спортивной подготовленности. Основные понятия о врачебном контроле.

**Тема 4. Основы техники и технической подготовки.**

**Содержание:** Основные сведения о технике выполнения соревновательных упражнений, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. О взаимосвязи технической и тактической подготовки.

На этапе спортивного совершенствования в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, разбор кинограмм, а также обсуждение статей и книг по вопросам тренировки, просмотр, разборка техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

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

В теоретической подготовке главная роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений тренер настраивает ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики. Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, доклады, проводит беседы, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие познания. В связи с этим очень важно пробудить у

спортсмена интерес ко всем вопросам теоретической подготовки.

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

### **3.5.5. Восстановительные мероприятия**

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

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

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

К медико-биологическим средствам относятся:

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

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушением ОДА и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена-инвалида на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции

желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

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

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

### **3.5.6. Характеристика годичного цикла спортивной подготовки спортсменов с нарушением ОДА**

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с поражением ОДА четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов – базовый и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов с нарушением ОДА. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на базовом этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная; на специально-подготовительном этапе - 1-2 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Базовый этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

- а) втягивающий общеподготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;
- б) базовый общеподготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общеперифункционального воздействия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов

Вместе с тем, в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

- а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:
  - перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
  - развитие силовой выносливости;
- б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:
  - восстановление физической и психической работоспособности;
  - профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;
- в) специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:
  - повышение уровня специальной подготовленности;
  - поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основные признаки мезоцикла: постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной и анаэробной алактатной направленности;

- г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:
  - определение уровня подготовленности;

- дальнейшее развитие специальной выносливости;
- дальнейшее совершенствование техники бега/ метания/ прыжков.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок в беге/метании/прыжках достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки гликолитической направленности; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает в себя время от вводного базового до момента начала восстановительного мезоцикла, второй — с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

**Соревновательный этап.** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Переходный период.** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач мезоциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в недельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

*Средства и методы психологического воздействия:*

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

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

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм обратить внимание на:

Выполнение упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

Надевать тренировочный костюм и ветровки в холодную погоду.

Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

Применять упражнения на расслабление и массаж.

Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования запрещенных субстанций или методов, которые могут резко поднимать на короткое время нервную и мышечную силу, а также препаратов, стимулирующих синтез мышечных белков после воздействия на них нагрузок.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Проблема применения допинга в спорте является весьма актуальной в связи с тем, что это явление на современном этапе получило достаточное распространение благодаря непомерному стремлению спортсменов и тренеров, спортивных организаций и целых государств к достижению призовых мест в спортивных соревнованиях.

Допинг наносит непоправимый вред здоровью спортсменов, ставит в неравные условия соревнующихся, подрывает олимпийские идеалы, саму сущность соревновательной деятельности. По существу, допинг должен быть приравнен к наркотикам. В этом случае подход к проблеме применения допинга в спорте будет однозначным.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль

не только призеров, но и остальных участников по жребью или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. 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 учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и

комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В судейской практике могут участвовать спортсмены, нозологические особенности которых позволяют им обучиться и стать помощниками судей либо заниматься тренерской деятельностью.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спорт лиц с ПОДА»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

##### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

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

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

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

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

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

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

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

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

#### **Система спортивного отбора включает:**

- а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

#### **Контрольно-нормативные требования.**

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии

спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

В соответствии с ФССП в таблицах 14-17 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах спортивной подготовки.

Таблица 14 - Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины легкой атлетики

| №<br>п/п                                                                                                                                                                          | Упражнения                                                                                                    | Единица<br>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<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                      | 1        |         |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)   |                                                                                                               |                      |          |         |
| 1.                                                                                                                                                                                | Бег 60 м                                                                                                      | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                      | 15       | 18      |
| 2.                                                                                                                                                                                | Бег 150 м                                                                                                     | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                      | 60       | 90      |
| 3.                                                                                                                                                                                | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние) | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                      | 1        |         |
| 4.                                                                                                                                                                                | Бег 30 м                                                                                                      | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                      | 8        | 9       |
| 5.                                                                                                                                                                                | Бег 400 м (за минимальное время)                                                                              | количество<br>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 60 м                                                                                                      | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                      | 13       | 15      |
| 2.                                                                                                                                                                                | Бег 150 м                                                                                                     | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                      | 50       | 60      |
| 3.                                                                                                                                                                                | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                      | 1        |         |

|                                                                                 |                                                                                                                |                |          |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|
| 4.                                                                              | Бег 30 м                                                                                                       | с              | не более |     |
|                                                                                 |                                                                                                                |                | 6,5      | 8   |
| 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 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 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 30 м                                                                                                       | с              | не более |     |
|                                                                                 |                                                                                                                |                | 7        |     |
| 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 15 - 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» дисциплины легкой атлетики

| №<br>п/п                                                                               | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                        |            |                      | мужчины  | женщины |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика |            |                      |          |         |

|                                                                                                                                                        |                |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)                                                                                         |                |          |      |
| Бег на колясках 1000 м                                                                                                                                 | мин            | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 5        | 6    |
| Бег на колясках 150 м                                                                                                                                  | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 45       | 80   |
| Бег на колясках 60 м                                                                                                                                   | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 19,5     | 45   |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг для мужчин, 1 кг для женщин (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) |                |          |      |
| Бег 60 м                                                                                                                                               | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 12       | 13   |
| Бег 150 м                                                                                                                                              | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 35       | 37   |
| И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг для мужчин, 1 кг для женщин (на максимальное расстояние)              | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                        |                | 1        |      |
| И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                                                                       | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                        |                | 1        |      |
| Бег 30 м                                                                                                                                               | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 6,5      | 7    |
| Бег 400 м                                                                                                                                              | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 115      | -    |
| Бег 300 м                                                                                                                                              | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | -        | 95   |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)                            |                |          |      |
| Бег 60 м                                                                                                                                               | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 11,2     | 11,5 |
| Бег 150 м                                                                                                                                              | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 30       | 35   |
| И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)                                                   | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                        |                | 1        | -    |
| И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)                                                   | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                        |                | -        | 1    |
| И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                                                                       | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                        |                | 1        |      |
| Бег 30 м                                                                                                                                               | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 6,1      | 6,5  |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)                                             |                |          |      |
| Бег 1000 м                                                                                                                                             | мин, с         | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 5.20     | 6.20 |
| Бег 300 м                                                                                                                                              | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                        |                | 75       | 85   |
| И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                                                                       | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                        |                | 1        |      |

|                                                                                                                                        |                |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| Бег 60 м                                                                                                                               | с              | не более     |              |
|                                                                                                                                        |                | 11,5         | 12           |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)                                                          |                |              |              |
| И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)                                                  | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | 7            | 6            |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)                                   | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | 1            | -            |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)                                   | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | -            | 1            |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг                                                                    | количество раз | максимальное | -            |
| 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)                                                         |                |              |              |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг                                                                   | количество раз | максимальное | -            |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг                                                                   | количество раз | -            | максимальное |
| Бег на 30 м                                                                                                                            | с              | не более     |              |
|                                                                                                                                        |                | 7,5          | 8,5          |
| И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)                                                  | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | 8            | 7            |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)                                   | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | 1            | -            |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг                                                                | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | -            | 1            |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)                                                        |                |              |              |
| И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг для мужчин, 10 кг для женщин                                      | количество раз | максимальное |              |
| И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг для мужчин, с гантелями весом 3 кг для женщин                     | количество раз | максимальное |              |
| И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                                                       | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | 1            |              |
| Бег на 30 м                                                                                                                            | с              | не более     |              |
|                                                                                                                                        |                | 7            |              |
| И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние                                                    | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | 9            | 8            |
| И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди для мужчин весом 2 кг, для женщин весом 1 кг (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее     |              |
|                                                                                                                                        |                | 1            |              |

Таблица 16 - 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» дисциплины легкой атлетики

| № 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<br>55      90     |  |
| 2.                                                                                                                          | Бег на колясках 60 м                                                                                                                      | с              | не более<br>16,5      22   |  |
| 3.                                                                                                                          | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин                                       | 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<br>3.25      3.40 |  |
| 2.                                                                                                                          | Бег на колясках 300 м                                                                                                                     | с              | не более<br>55      80     |  |
| 3.                                                                                                                          | Бег на колясках 150 м                                                                                                                     | с              | не более<br>32      38     |  |
| 4.                                                                                                                          | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин                                                        | м              | на максимальное расстояние |  |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)  |                                                                                                                                           |                |                            |  |
| 1.                                                                                                                          | Бег 60 м                                                                                                                                  | с              | не более<br>10      11     |  |
| 2.                                                                                                                          | Бег 150 м                                                                                                                                 | с              | не более<br>26      30     |  |
| 3.                                                                                                                          | И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее<br>1              |  |
| 4.                                                                                                                          | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние)                                                                          | количество раз | не менее<br>1              |  |
| 5.                                                                                                                          | Бег 30 м                                                                                                                                  | с              | не более<br>5,5      6     |  |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)                   |                                                                                                                                           |                |                            |  |
| 1.                                                                                                                          | Бег 1000 м                                                                                                                                | мин, с         | не более<br>3.30      4.20 |  |
| 2.                                                                                                                          | Бег 300 м                                                                                                                                 | с              | не более<br>58      72     |  |
| 3.                                                                                                                          | Бег 60 м                                                                                                                                  | с              | не более<br>10      12     |  |
| 4.                                                                                                                          | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее<br>1              |  |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа) |                                                                                                                                           |                |                            |  |
| 1.                                                                                                                          | Бег 60 м                                                                                                                                  | с              | не более<br>8,5      10    |  |
| 2.                                                                                                                          | Бег 150 м                                                                                                                                 | с              | не более<br>23      27     |  |
| 3.                                                                                                                          | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                                                          | количество раз | не менее<br>1              |  |

|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                |              |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|------|
| 4.                                                                                                         | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)          | количество раз | не менее     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 1            |      |
| 5.                                                                                                         | Бег 30 м                                                                                                                                  | с              | не более     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 5            | 6    |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа) |                                                                                                                                           |                |              |      |
| 1.                                                                                                         | Бег 1000 м                                                                                                                                | мин            | не более     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 3,15         | 3,45 |
| 2.                                                                                                         | Бег 300 м                                                                                                                                 | с              | не более     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 55           | 65   |
| 3.                                                                                                         | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                                                          | количество раз | не менее     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 1            |      |
| 4.                                                                                                         | Бег 60 м                                                                                                                                  | с              | не более     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 10           | 10,5 |
| 5.                                                                                                         | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (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 по 8 раз для мужчин, по 7 раз для женщин на максимальное расстояние              | количество раз | не менее     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 8            | 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 для мужчин, 35 кг для женщин (на максимальное расстояние)            | 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 для мужчин, 40 кг для женщин                                         | количество раз | максимальное |      |
| 2.                                                                                                         | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг                                                                                              | количество раз | максимальное |      |
| 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            | 6,5  |
| 5.                                                                                                         | И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)                                                     | количество раз | не менее     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 10           | 9    |
| 6.                                                                                                         | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя                                              | количество раз | не менее     |      |
|                                                                                                            |                                                                                                                                           |                | 10           | 9    |

|  |                                              |  |  |  |
|--|----------------------------------------------|--|--|--|
|  | руками от груди (на максимальное расстояние) |  |  |  |
|--|----------------------------------------------|--|--|--|

Таблица 17 - 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» дисциплины легкой атлетики

| №<br>п/п                                                                                                                   | Упражнения                                                                                                                                | Единица<br>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       | 84      |
| 2.                                                                                                                         | Бег на колясках 150 м                                                                                                                     | с                    | не более |         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                      | 28       | 37      |
| 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 для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)          | количество<br>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      |
| 4.                                                                                                                         | Бег на колясках 150 м                                                                                                                     | с                    | не более |         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                      | 29       | 34      |
| 5.                                                                                                                         | И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)                           | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                      | 1        |         |
| Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа) |                                                                                                                                           |                      |          |         |
| 1.                                                                                                                         | Бег 60 м                                                                                                                                  | с                    | не более |         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                      | 9,5      | 10,6    |
| 2.                                                                                                                         | Бег 150 м                                                                                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                      | 24,5     | 27      |
| 3.                                                                                                                         | И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние) | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                      | 1        |         |
| 4.                                                                                                                         | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                                                          | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                      | 1        |         |
| 5.                                                                                                                         | Бег 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 1000 м                                                                                                                                | мин, с               | е более  |         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                      | 3.15     | 4.10    |
| 2.                                                                                                                         | Бег 150 м                                                                                                                                 | с                    | не более |         |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                |              |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|------|
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 25,5         | 30   |
| 3.                                                                                                                          | Бег 300 м                                                                                                                                 | с              | не более     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 55           | 70   |
| 4.                                                                                                                          | Бег 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 для мужчин, 2 кг для женщин (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 60 м                                                                                                                                  | с              | не более     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 8,8          | 9    |
| 2.                                                                                                                          | Бег 150 м                                                                                                                                 | с              | не более     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 20           | 25   |
| 3.                                                                                                                          | Бег 30 м                                                                                                                                  | с              | не более     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 4,6          | 5    |
| 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 для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)          | количество раз | не менее     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 1            |      |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)                  |                                                                                                                                           |                |              |      |
| 1.                                                                                                                          | Бег 1000 м                                                                                                                                | мин, с         | не более     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 3.00         | 3.35 |
| 2.                                                                                                                          | Бег 150 м                                                                                                                                 | с              | не более     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 24,5         | 27   |
| 3.                                                                                                                          | Бег 300 м                                                                                                                                 | с              | не более     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 52           | 60   |
| 4.                                                                                                                          | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)                                                                          | количество раз | не менее     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 1            |      |
| 5.                                                                                                                          | Бег 60 м                                                                                                                                  | с              | не более     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 9,2          | 10   |
| Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)                                               |                                                                                                                                           |                |              |      |
| 1.                                                                                                                          | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг для мужчин, 20 кг для женщин                                                        | количество раз | максимальное |      |
| 2.                                                                                                                          | 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            |      |
| 3.                                                                                                                          | 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            |      |
| 4.                                                                                                                          | 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 для мужчин, 30 кг для женщин                                                        | количество раз | максимальное |      |
| 2.                                                                                                                          | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 10 раз для мужчин, по 9 раз для женщин (на максимальное расстояние)           | количество раз | не менее     |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                | 1            |      |
| 3.                                                                                                                          | И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со                                                                                          | количество     | максимальное |      |

|                                                                                 |                                                                                                                                                    |                |              |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|---|
|                                                                                 | штангой весом не менее 55 кг для мужчин, 45 кг для женщин                                                                                          | раз            |              |   |
| 4.                                                                              | 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 для мужчин, 45 кг для женщин                                                  | количество раз | максимальное |   |
| 2.                                                                              | И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг для мужчин, 35 кг для женщин                                                                          | количество раз | максимальное |   |
| 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     |   |
|                                                                                 |                                                                                                                                                    |                | 5,5          | 6 |
| 5.                                                                              | 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            |   |
| 6.                                                                              | И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)                                 | количество раз | не менее     |   |
|                                                                                 |                                                                                                                                                    |                | 1            |   |

Данные контрольные нормативы выполняются спортсменами при переходе с одного этапа спортивной подготовки на другой. При переходе спортсмена с одного года обучения на другой внутри одного этапа данные нормативы не сдаются, спортсмен при выполнении остальных критериев подготовки переходит на следующий год обучения данного этапа спортивной подготовки. В соответствии с ФССП возможность зачисления и перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения обучающимися не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода обучающегося на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

#### **Организационно-методические требования к проведению тестирования**

- определение места проведения тестов, в соответствии с требованиями точности измерения результатов и безопасностью;
- подбор и наличие исправного инвентаря для проведения тестирования;
- наличие программы тестирования для судей с методическими требованиями к каждому тесту, заранее подготовленные протокол регистрации результатов;
- осведомленность спортсменов о программе тестирования, критерии оценки судейства, сроках проведения;
- перед каждым тестом спортсмену напоминаются специфичные требования к тесту, акцентируется внимание на точность выполнения, положений частей тела, темпе выполнения;
- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;
- в любых испытаниях тестов, выходящих за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. М.:

Просвещение, 1990. 287 с.

Бордукова Л.А. Повышение работоспособности пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных функциональных особенностей // Адаптивная физическая культура. 2014. № 4 (60). С.47-49

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981. 193 с.

Ворошин И.Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: дис. ... док.пед.наук: 13.00.04 НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2018. 386 с.

Ворошин И.Н. Система спортивной подготовки в паралимпийских дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ода // Санкт-Петербург.: СПбНИИФК, 2019. 200 с.

Евсеев С.П. Основные тенденции развития адаптивного спорта в международном олимпийском движении // Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. С.253-288

Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Малышев А.И. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. М.: Советский спорт, 2010. С.300

Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб: Питер, 2005. 411 с.

Коротков К.Г., Короткова А.К. Методики контроля психологического состояния и психологической поддержки в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев: методические рекомендации // СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2017. 64 с.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 340 с

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

Харре Д. Учение о тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1971. 328 с.

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 480 с

Bernard P.L., Mercier J. [et al.]. Influence of lesion level on the cardioventilatory adaptations in paraplegic wheelchair athletes during muscular exercise // Spinal Cord. 2000. N 38. P.16-25

Bhambhani Y. Physiology of wheelchair racing in athletes with spinal cord injury // Journal of sports medicine. 2002. V.32(1). P.23-51

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

|   |                                                                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: <a href="http://www.ipc-athletics.org">www.ipc-athletics.org</a> |
| 2 | Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: <a href="http://ww.cpisra.org">ww.cpisra.org</a>           |
| 3 | Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: <a href="http://www.inas.org">www.inas.org</a>                          |
| 4 | Международная ассоциация спорта слепых: <a href="http://www.ibsa.es">www.ibsa.es</a>                                                 |
| 5 | Международная спортивная федерация колясочников и ампутов: <a href="http://www.iwasf.com">www.iwasf.com</a>                          |
| 6 | Международный паралимпийский комитет: <a href="http://www.paralympic.org">www.paralympic.org</a>                                     |
| 7 | Минспорттуризм России: <a href="http://mism.gov.ru">http://mism.gov.ru</a>                                                           |
| 8 | Паралимпийский комитет России: <a href="http://www.paralymp.ru">www.paralymp.ru</a>                                                  |
| 9 | РУСАДА: <a href="http://www.rusada.ru">www.rusada.ru</a>                                                                             |