МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

**Областное государственное казенное учреждение**

**«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ОГКУ СШОР «Олимпиец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Порохин

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ПО ВИДУ СПОРТА - СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

(метания: толкание ядра, метание диска, метание копья)

В соответствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ода, утверждённого приказом Минспорта России от 27 января 2014 г. № 32

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации Программы:  10 лет  Разработчики Программы:  Тренер отделения легкая атлетика  ОГКУ СШОР «Олимпиец»  Рыбина Л.Н.  Рецензент Рограммы:  Доцент кафедры спортивных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ А.А. Григорьев |

**Иркутск – 2017 г**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | 4 |
| **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** | 7 |
| 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки | 7 |
| 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса | 9 |
| 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности | 10 |
| 1.4. Режим тренировочной работы | 10 |
| 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования | 12 |
| 1.6. Предельные тренировочные нагрузки | 14 |
| 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 17 |
| 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 18 |
| 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 20 |
| 1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки | 21 |
| 1.11. Структура годичного цикла | 21 |
| **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | 25 |
| 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 25 |
| 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 27 |
| 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов | 33 |
| 2.4.Требования к организации и проведению врачебно педагогического, психологического и биохимического контроля | 34 |
| 2.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапам подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 47 |
| 2.6.Рекомендации по организации психологической подготовки | 48 |
| 2.7.План применения восстановительные средства | 50 |
| 2.8.Планы антидопинговых мероприятий | 52 |
| 2.9.План инструкторской и судейской практики | 57 |
| **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** | 58 |
| 3.1. Конкретизацию 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 поражением ОДА | 58 |
| 3.2.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 | 58 |
| 3.3.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 | 69 |
| 3.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. | 69 |
| 3.5. План физкультурных и спортивно-массовых мероприятий | 70 |
| **VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** | 71 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике легкая атлетика (толкание ядра, метание диска, метание копья) для лиц с поражением ода для занимающихся учреждения составлена:

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г.
  + 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 “Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку”
* Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
* Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г.
  + 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.14 г. № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА».
* Методических рекомендаций Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов «Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом», утвержденных президиумом 21.11.2014 протокол № 12.

Легкая атлетика является частью Паралимпийской программы с первых Игр в Риме 1960-го года и привлекает наибольшее количество участников и зрителей.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания ПОДА (метание булавы, диска, копья и толкание ядра). В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными нарушениями здоровья.

90-е годы внесли серьезные изменения в отношение общества к инвалидам в России. Сегодня адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием.

В легкой атлетике метания – это способы перемещения специальных снарядов в пространстве броском или толчком как можно дальше. Это – скоростно-силовые упражнения со смешанным или ациклическим характером двигательной деятельности, характеризующиеся кратковременными, но максимальными усилиями мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В зависимости от веса и формы снаряда применяются различные способы метания: с прямолинейного разбега с броском из–за головы – копье, граната; с поворотов – диск, толчком со скачка или поворота – ядро. Все способы метания должны способствовать предварительному разгону снаряда с целью достижения высокой начальной скорости его вылета, от чего в значительной степени зависит дальность полета и спортивный результат.

Для сохранения спортивного принципа борьбы, атлетов - паралимпийцев, имеющих различные особенности нозологии, разделяют по классам в соответствии с их функциональными возможностями, поэтому в каждом из видов лёгкой атлетики, в том числе и в толкании ядра, разыгрывается несколько комплектов медалей. В зависимости от особенностей нозологии, атлетов-паралимпийцев с поражением ОДА разделяют на три категории: спортсмены с детским церебральным параличом (спортивно-медицинские классы F31-38), спортсмены с ампутациями и прочими двигательными нарушениями (классы F40-46), спортсмены «на колясках» (классы F51-58). В двух категориях есть классы, спортсмены которых толкают ядро со специализированного метательного станка, установленного внутри классического сектора круга диаметром 2,13 м

В соответствие с ФЗ РФ от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" вступает в силу: 1 июля 2012 г. при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1) спортивно-оздоровительный этап;

2) этап начальной подготовки;

3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства;

5) этап высшего спортивного мастерства.

В настоящей программе отраженно построение тренировочного процесса в группах на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, предлагаются пути решения основных задач на различных этапах годичного цикла тренировки. Распределены основные средства и интенсивность тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведения максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировок.

Основной целью многолетней спортивной подготовки занимающихся является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны и субъектов федерации по легкой атлетике.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определенны допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня общей и специальной физической подготовленности, функциональной подготовленности и требованиям подготовки легкоатлетов – метателей с поражением ОДА.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки**

*Этап начальной подготовки.*

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку овладение основами техники легкоатлетических видов, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Этап начальной подготовки продолжается 3 года.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации).*

Группы спортивной специализации формируются из числа занимающихся проявивших специальные способности и качества необходимые в избранном виде спорта, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие нормативные требования по общей и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет, перевод по годам обучения на этапе при выполнении контрольных нормативов.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, прошедших подготовку на этапе спортивной специализации, выполнившие контрольные нормативы и спортивный разряд «кандидата в мастера спорта». Продолжительность этапа (до года, свыше года). Перевод по годам обучения осуществляется на основе положительного прироста спортивных показателей.

*Этап высшего спортивного мастерства.*

Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из числа перспективных спортсменов кандидатов в составы сборных команд России, Иркутской области. Продолжительность этапа не ограничивается при условии, если результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

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 обучающихся).

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки (%) | | тренировочный (этап спортивной специализации) (%) | | этап совершенствования спортивного мастерства (%) | | | этап высшего спортивного мастерства (%) |
| Легкая атлетика - метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | 50-54 | | 37-41 | | 28-32 | 22-26 | |
| Специальная физическая подготовка | | 23-27 | | 30-34 | | 35-39 | 40-44 | |
| Техническая подготовка | | 13-17 | | 17-21 | | 20-24 | 22-26 | |
| Тактическая подготовка | | 1-5 | | 1-4 | | 1-3 | 1-3 | |
| Психологическая подготовка | | 0-2 | | 1-4 | | 1-4 | 1-4 | |
| Теоретическая подготовка | | 0-2 | | 1-3 | | 1-3 | 1-3 | |
| Спортивные соревнования | | 1-4 | | 1-4 | | 3-5 | 5-6 | |
| Интегральная подготовка | | 1-5 | | 1-4 | | 1-3 | 1-3 | |
| Восстановительные мероприятия | | 0-2 | | 1-4 | | 3-5 | 5-7 | |

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Одним из показателей интенсивности спортивных нагрузок является рост количества соревнований. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

**Планируемые показатели**

**соревновательной деятельности по виду спорта**

**спорт лиц с поражением ОДА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Легкая атлетика – метания  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Контрольные | 12 | | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | 4 | | 8 | 10 | 12 |
| Основные | 2 | | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 18 | | 22 | 24 | 25 |

**1.4. Режим тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов (в группы высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив «Мастер спорта России», члены сборной России по легкой атлетике)

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, вовремя каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в Учреждении являются:

 групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 работа по индивидуальным планам;

 тренировочные сборы;

 участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

 инструкторская и судейская практика;

 медико-восстановительные мероприятия;

 тестирование и контроль.

Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До года | Свыше года | | До года | Свыше года | |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | | 8 | 12 | | 13-14 | 18 | | 20-22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | | 4 | 5 | | 5-6 | 7 | | 8-9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | | 416 | 624 | | 676-728 | 936 | | 1040-11444 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | | 208 | 260 | | 260-624 | 334 | | 416-468 | 520 |

**1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования.**

Медицинская деятельность в учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010г. № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. Лица, желающие пройти спортивную подготовку, могут быть зачислены в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Лицо, желающее проходить спортивную подготовку в учреждении (далее – кандидат), предоставляет информацию о состоянии здоровья, перенесенных ранее травмах и заболеваниях. При наличии хронических заболеваний, последствий травм или врожденных аномалий развития, способных привести к утрате жизни или здоровья при продолжении занятиями определенным видом спорта рекомендуется или завершить занятия этим видом спорта или переориентировать спортсмена на иной вид спорта, не угрожающий здоровью.

При наличии пограничного состояния здоровья, устранимого последствия травмы кандидату отводится 60 суток на полное восстановление здоровья. После чего принимается решение о приеме кандидата в спортивную школу. При необходимости превысить указанный период времени (60 суток) решение о приеме кандидата принимается индивидуально.

Возраст, поступающих и занимающихся в учреждении, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки соответствует требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Максимальный возраст, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается.

В медицинское обеспечение входит:

периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лица, проходящие спортивную подготовку в учреждении, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских организациях с которыми у организации, осуществляющей спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Поражения опорно-двигательного аппарата |
| Группа I | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;  - двусторонняя ампутация плеч;  - ампутация четырех конечностей.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными [пунктами 1](http://base.garant.ru/70644496/#block_110011), [2](http://base.garant.ru/70644496/#block_110012), [3](http://base.garant.ru/70644496/#block_110013). |
| Группа II | Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - одной верхней конечности выше локтевого сустава;  - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);  - двусторонняя ампутация предплечий.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными [пунктами 1](http://base.garant.ru/70644496/#block_110021), [2](http://base.garant.ru/70644496/#block_110022), [3](http://base.garant.ru/70644496/#block_110023). |
| Группа III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Ахондроплазия (карлики).  2. Детский церебральный паралич.  3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.  4. Ампутация или порок развития:  - одной нижней конечности ниже коленного сустава;  - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).  5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными |

**1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Тренер использует большие и предельные тренировочные нагрузки на каждом новом этапе спортивной подготовки, которые предъявляют к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе высшего спортивного мастерства. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч в год;

- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 10;

- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 5-7;

- увеличивается количество занятий избирательной направленности;

- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;

- увеличивается объем соревновательной деятельности;

- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко

и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышается слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Существенной особенностью тренировочного процесса инвалидов является индивидуализация тренировочных воздействий на основе дифференцированного подхода.

Дифференцированный подход означает объединение спортсменов-инвалидов в тренировочные группы с учетом их патологии, пола, возраста, уровня тренированности, особенностей проявления воли и др. качеств. Дифференцированный подход позволяет тренеру избежать перегрузок, учесть интересы и мотивацию спортсменов, выбрать стиль общения, адекватные методы тренировки, эффективные способы регулирования нагрузки.

Индивидуализация означает учет присущих только одному индивидууму особенностей, двигательные возможности которого лимитируются рядом медицинских, психологических, физиологических и педагогических факторов. Среди медицинских факторов - это основной диагноз, медицинский прогноз, сопутствующие заболевания, противопоказания к напряженной мышечной работе, состояние сохранных функций;

Среди психологических факторов – мотивации, эмоционально-волевое состояние, уровень психических функций (внимания, восприятия, памяти и др.), психологическая совместимость (в малой группе, команде).

Физиологические факторы включают в себя антропометрические показатели телосложения (соматотип); функциональное состояние вегетативных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной систем), обеспечивающих двигательную активность; состояние общей работоспособности и энергетическое обеспечение мышечной деятельности, характер двигательных и координационных нарушений (повреждение ОДА, интеллектуальной сферы, дефекты сенсорных систем, сочетания нарушений) и их состояние.

К педагогическим факторам относятся следующие характеристики: уровень сохранности двигательной функции и координации движений; показатели физического развития и физической подготовленности, степень координировнности и готовность к обучению движениям (спортивной технике, тактике), уровень тренированности.

Учет совокупности перечисленных факторов в подготовке инвалидов позволят тренеру формировать стратегию и тактику программ, оперативно управлять тренировочными воздействиями, прогнозировать состояние и спортивный результат.

**1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Одним из показателей интенсивности спортивных нагрузок является рост количества соревнований. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Виды спортивных | Этапы спортивной подготовки | | | |
| соревнований | этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенст- вования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Легкая атлетика - метания  I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | | | |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | 4 | 8 | 10 | 12 |
| Основные | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 18 | 22 | 24 | 25 |

**1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица измрения | Количество изделий |
| легкая атлетика – метания,  I, II, III функциональные группы | | | |
| 1 | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 2 | Ядро массой 1,0 кг | штук | 5 |
| 3 | Ядро массой 2,0 кг | штук | 10 |
| 4 | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 5 | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 6 | Ядро массой 5,0 кг | штук | 15 |
| 7 | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 8 | Буфер для остановки ядра | штук | 2 |
| 9 | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
| 10 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 11 | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 |
| 12 | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
| 13 | Диск массой 0,75 кг | штук | 10 |
| 14 | Диск массой 1,0 кг | штук | 10 |
| 15 | Диск массой 1,5 кг | штук | 4 |
| 16 | Диск массой 1,75 кг | штук | 2 |
| 17 | Диск обрезиненный массой 0,5 кг | штук | 10 |
| 18 | Диск обрезиненный массой 1 кг | штук | 10 |
| 19 | Копье массой 400 г | штук | 15 |
| 20 | Копье массой 500 г | штук | 15 |
| 21 | Копье массой 600 г | штук | 30 |
| 22 | Копье массой 700 г | штук | 6 |
| 23 | Копье массой 800 г | штук | 6 |
| 24 | Круг для места метания диска | комплект | 3 |
| 25 | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 26 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 27 | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 28 | Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов | штук | 4 |
| 29 | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 30 | Рулетка 10 м | штук | 2 |
| 31 | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 32 | Рулетка 20 м | штук | 5 |
| 33 | Рулетка 50 м | штук | 3 |
| 34 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 35 | Скамейка гимнастическая | штук | 15 |
| 36 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 37 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 38 | Стойки для приседания со штангой | пар | 3 |
| 39 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 40 | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг) | комплект | 5 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| легкая атлетика – метания,  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Майка легкоатлети-ческая | штук | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Обувь для метания диска и молота | пар | на занимаю-щегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Трусы легкоатлети-ческие | штук | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Шиповки для метания копья | пар | на занимаю-щегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**1.9.Требования к количественному и качественному составу групп 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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжи-тельность этапов  (в годах) | Мини-мальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды спортивной подготовки | Функцио-  нальные группы | Наполня-емость групп (человек) |
| Легкая атлетика – метания  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |

**1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. В тренировке спортсменов спорта лиц ПОДА самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;

- повышение индивидуального уровня теоретических знаний;

- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

**1.11. Структура годичного цикла**

Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов).

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. (Л.П. Матвеев). Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще - подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов (Л.П. Матвеев).

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Пред-соревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий (Л.Н. Матвеев).

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы -- это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла, в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переход

Структура годовой подготовки спортсменов с поражением ОДА (метания) состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - 7 месяцев (сентябрь-март) и весенне-летнего - 5 месяцев (апрель-август). Такая структура построения макроцикла позволяет вывести спортсменов на пик спортивной формы для участия в соревнованиях два раза в году - зимой и летом.

**Осенне-зимний период подготовки - сентябрь-март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март |
| мезоциклы | втягивающий | базовый | базовый | ударный | подводящий | Предсор-й | Основных сор-й |
| макроциклы | переходный | Обще-подготовительный | | Специально-подготовительный | | соревновательный | |
| периоды | переходный | Подготовительный | | | | соревновательный | |

**Весенне-летний период подготовки - апрель - август**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | апрель | | май | июнь | июль | Август |
| мезоциклы | переходный | базовый | ударный | подводящий | Пред  соревновательный | Основных  соревнований |
| макроциклы | Восстановительно-поддерживающие | Обще-подготовительный | Специально-подготовительный | | Соревновательный | |
| периоды | Подготовительный | | | | Соревновательный | |

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности.**

Спортивная подготовка в учреждении ведется на основе программ спортивной подготовки, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также домашними заданиями в другое время дня. Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися.

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается распорядительным актом учреждения (приказом руководителя), после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки учащихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Организация тренировочного процесса включает в себя также: обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными нормативными актами организации.

Общие требования к технике безопасности

К занятиям легкой атлетикой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, копье);

- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет людей в секторе метания;

- не производить метания без разрешения тренера не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

- не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить снарядами для метания без разрешения тренера;

- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить тренеру;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- снять спортивный костюм и спортивную обувь.

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Общий объем нагрузки и удельный вес нагрузок той или иной преимущественной направленности зависят от этапа подготовки, уровня специальной подготовленности и стажа занятий. Имеющийся опыт подготовки сильнейших спортсменов показывает возможность ежегодного прироста общего объема тренировочной нагрузки на 20 %. Возрастает интенсивность упражнений, которая выражается в увеличении объема нагрузки, повышенном темпе и ритме специальных упражнений .

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

**спорт лиц с поражением ОДА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Этап началь-ной подго-товки  (%) | Трениро-вочный (этап спортивной специали-зации) (%) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства  (%) | | Этап высшего спортивного мастерства  (%) |
| Легкая атлетика – метания  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50-54 | 37-41 | 28-32 | 22-26 | |
| Специальная физическая подготовка | 23-27 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | |
| Техническая подготовка | 13-17 | 17-21 | 20-24 | 22-26 | |
| Тактическая подготовка | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-3 | |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 1-4 | 1-4 | 1-4 | |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | |
| Спортивные соревнования | 1-4 | 1-4 | 3-5 | 5-6 | |
| Интегральная подготовка | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-3 | |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | 1-4 | 3-5 | 5-7 | |

Одним из показателей интенсивности спортивных нагрузок является рост количества соревнований. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

В спорте инвалидов метание диска, копья, а также толкание ядра − виды лёгкой атлетики, входящие в программу всех крупнейших международный форумов, таких как чемпионаты, первенства, кубки Европы, мира, Параолимпийских игр. На ближайший летних Параолимпийских играх (Бразилия, Рио-де-Жанейро, 2016), среди спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) в метаниях и толкании планируется розыгрыш 33 комплектов медалей (18 комплектов среди мужчин и 15 среди женщин). Толкание ядра − легкоатлетический вид, единственный из метательной группы, включённый в программу зимних чемпионатов России, проводимых среди спортсменов-инвалидов с поражением ОДА.

При подготовке спортсменов-инвалидов к самым ответственным стартам, в том числе в метаниях и толкании со станка, в методике подготовки выявлено множество специфических особенностей. Одним из основных отличий от методики подготовки здоровых спортсменов является низкая концентрация соревновательной деятельности, как на подготовительном этапе, так и во время непосредственного соревновательного этапа. Данная ситуация складывается из-за фактического отсутствия подводящих стартов. Установлено, что на соревновательном этапе «лучшая тренировка − соревнование» и до самого ответственного старта сезона высококвалифицированному спортсмену необходимо участвовать не менее чем в 4-6 подводящих соревнований. Оптимальная пауза между подводящими стартами является временной промежуток в 2-3 недели. Для полноценной подготовки к основному старту высококвалифицированных легкоатлетов в скоростно-силовых видах (в т. ч. метателей или толкателей) за год необходимо участие не менее чем в 20 соревнованиях . При анализе календаря соревнований сильнейших метателей-инвалидов России, в 2008 году спортсмены участвовали в 5 официальных стартах, в 2009 году в 4 соревнованиях, в 2010 году запланировано участие в 4 соревнованиях. Годичный календарь соревнований сборной команды России по лёгкой атлетике спортсменов-инвалидов с поражением ОДА включает в себя 2 чемпионата и первенства России (зима, лето), 1-2 международных старта и основное международное соревнование − Параолимпийское игры (2008. 2012), чемпионат или первенство мира и Европы.

Осенне-зимний макроцикл у спортсменов-инвалидов с поражением ОДА венчает единственный старт − чемпионат России в помещении, в который из всех видов метания включат лишь толкание ядра. В апреле проводятся Кубок России по метаниям в г. Сочи (все виды метаний)

После зимнего чемпионата России осенне-зимний сезон заканчивается. В 2009 году во время учебно-тренировочного сбора среди тренеров работающих с метателями-инвалидами с поражением ОДА были проведён анкетный опрос и интервьюирование, целью которого было выявление общностей и особенностей построения мезо циклических структур в различных макроциклах. Выявлено, что при отсутствии ответственных осенних стартов, осенне-зимний макроцикл имеет продолжительный базовый период, затем в преддверии зимнего чемпионата России 25 % тренеров используют предсоревновательный этап продолжительностью 4-5 недельных микроциклов, 75 % респондентов отметили, что при подготовке к зимнему чемпионату России используют предсоревновательный этап менее 4 недель. Все респонденты отметили, что при подготовке к зимнему чемпионату России продолжительность соревновательного этапа от 6 до 12 дней. При анализе полученных данных необходимо заключить, что подготовка к зимнему чемпионату России не является полноценной из-за укороченных предсоревновательного и соревновательных мезо циклов. Основными причинами данной ситуации могут являться, во-первых, отсутствие последующих международных соревнований, как следствие, явным лидерам команды для победы в коронных видах на главном старте сезона которым и является зимнего чемпионат России достаточно выйти на средний уровень подготовленности. Во-вторых, во многих регионах нашей страны нет достаточной материально-технической базы для полноценной подготовки спортсменов-инвалидов с поражением ОДА к легкоатлетическим соревнованиям в помещении.

Для членов легкоатлетической сборной команды России спортсменов-инвалидов с поражением ОДА весенне-летний соревновательный сезон открывают международные соревнования (обычно открытый чемпионат Нидерландов). Данный старт можно рассматривать, как подводящий. Помимо решения педагогических задач на данном форуме спортсмены проходят международную медицинскую комиссию, которая подтверждает класс спортсмена по спортивно-медицинской классификации. После подводящего международного старта в календаре следует чемпионат и первенство России, после чего точкой в сезоне является ответственный международный старт. Иногда последовательность проведения соревнований меняет местами ответственный международный старт и чемпионат России.

Руководствуясь продолжительностью временных отрезков между ответственными стартами календаря соревнований легкоатлетов-инвалидов с поражением ОДА в весенне-летнем соревновательном сезоне целесообразно рекомендовать двух пиковую систему подготовки метателей.

По нашему мнению, для решения актуальных проблем − нехватки соревновательного опыта спортсменов-инвалидов с поражением ОДА, а также большего стимулирования к более качественной подготовке к зимнему соревновательному сезону необходимо организовывать международные матчевые встречи с командами-соперниками ближнего и дальнего зарубежья. Не менее актуальны матчевые встречи в летнем сезоне в преддверии крупнейших международных форумов (чемпионатов и первенств мира и Европы, Параолимпийских игр).

До недавнего времени, в лёгкой атлетике среди спортсменов каждого из спортивно-медицинских классов разыгрывался отдельный комплект медалей. В 2006 году IPC (международный параолимпийский комитет) принял решение в ряде видов лёгкой атлетики объединить спортсменов-инвалидов некоторых классов, распределяя итоговые места с учётом деления результата на установленный в каждом классе для каждого легкоатлетического метательного вида коэффициент. При делении на коэффициент итоговый результат выводятся в очках, значение коэффициентов в метаниях и толкании в различных классах Необходимо отметить, что коэффициенты идентичны для мужчин и женщин. Данная система объединения нескольких классов, в том числе, использовались на последних летних Параолимпийских играх (Лондон 2012).

В зависимости от патологии, у спортсменов-инвалидов с поражением ОДА выделяются три категории: спортсмены с ДЦП (спортивно-медицинские классы 32-38), спортсмены с ампутациями, также с прочими двигательными нарушениями (классы 42-46) и спортсмены «на колясках» (классы 51-58). В первой и третьей категории есть определённые классы, спортсмены которых метают и толкают не из классических секторов, а со специализированного станка. Так, среди спортсменов-инвалидов с ДЦП со станка метают и толкают спортсмены классов F32-34. В категории спортсменов «на колясках» участники всех классов (F51-57) метают и толкают со станка.

Для проведения соревнований в метаниях и толкании ядра со станка IPC и IAAF (международная федерация лёгкой атлетики) создали свод правил,

Ряд правил наложили отпечаток на технику выполнения соревновательного упражнения метателей и толкателей со станка. К таким правилам можно причислить следующие:

* Атлеты классов 51-56 могут метать только из сидячего положения и не могут использовать ногу или ноги для раскручивающих движений (т. е. обе ягодицы должны находиться в контакте со стулом). Высота подножки должна позволять ставить ноги таким образом, чтобы угол в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах был около 90°.
* Атлеты классов 35-36, 42-46 могут использовать ногу или ноги для раскручивающих движений и могут выполнять метание в вертикальном положении, если выполняют ряд требований:
  1. сохраняют сидячее положение на метательном станке до начала финального усилия (не допускается отрыв ноги (ног) при замахе и прочих подготовительных движениях);
  2. контактная нога должна соприкасаться с поверхностью станка до момента выпуска снаряда;
  3. не контактирующую со станком ногу спортсмен может перемещать в радиусе сектора, ограниченного правилами (т. е. спортсмен может переступать не контактирующей со станком ногой во время броска);
* Всем участникам соревнований, в соответствии со стартовым протоколом, предоставляется по три попытки, которые выполняются подряд, на подготовку к первой попытке для классов 32-34, 54-58 отводится 2 минуты и 3 минуту для классов 51- 53. Затем 8 спортсменов, набравших наибольшее количество очков, выполняют, также подряд, ещё 3 финальных попытки. Последовательность выполнения финальных попыток определяется таким образом, чтобы спортсмен, набравший наименьшее количество очков, толкал раньше.
* Максимальная высота сиденья станка для метания не должна превышать 75 см.
* В зависимости от класса и пола различен вес соревновательных снарядов при метании и толкании со станка (таблица 2).

С января 2010 в силу вступили новые дополнения и поправки в правила, которые затронули практически всех атлетов, метающих или толкающих со станка. Основные изменения связаны с увеличением уровня регламентации параметров метательных станков. Отныне, до введения новых правил в январе 2012 года, станок для метания, помимо ранее принятых норм, должен соответствовать следующим требованиям:

* поверхность сиденья должна быть расположена параллельно земле (то есть не допускаются наклонные сидений);
* при использовании спинки, необходимо её устанавливать перпендикулярно земле (то есть между сиденьем и спинкой должен быть угол близкий к 90°). Цель данного пункта правил − обеспечение угла между туловищем и бедрами близкого к прямому. На высоту спинки нет ограничений. При использовании спинки, недопустимо её сгибание в любой фазе броска. Цель данного пункта правил − не допустить использование элементов, способных запасать энергию, или материалов, которые могут активно влиять на дальность броска;
* для поддержания устойчивости спортсмена во время выполнения метания допускается использование подножки для ног, которая не должна быть изготовлена из энергосохраняющих материалов;
* для обеспечения безопасности и устойчивости спортсмена могут использоваться боковые подлокотники, прикрепляемые к сиденью, но с теми же ограничениями на материалы какие оговорены для спинки;
* метательный станок может быть оборудован поддерживающим стержнем (шестом), который не должен иметь в своей конструкции никаких шарниров и соединений, не должен гнуться или изгибаться во время выполнения броска. Основная цель этого правила состоит в том, чтобы не допустить использования элементов запасающих энергию или материалов, которые могут активно влиять на дальность броска;
* все части станка должны быть неподвижны (неизменны). Помощь атлету за счет использования гибких сочлененных частей не позволена.

Ранее, до 2010 г., допускалось метание и толкание со станка с использованием поддерживающе-амортизирующей спинки, а также вертикального амортизирующего шеста. Данные элементы за счёт своей эластичности и упругих свойств материалов позволяли спортсмену добиваться значительной прибавки в результате соревновательного упражнения. Иными словами данные конструкции, оказывающие эффективное воздействие на систему «спортсмен-снаряд» по направлению движения снаряда, можно назвать «техническим допингом».

В зависимости от вариативности использования элементов метательного станка и в соответствии с международными правилами, в технике метания и толкания со станка можно выделить 2 основных способа:

* метание и толкание со станка без использования «внешних элементов»;
* метание и толкание со станка с использованием опорного вертикального шеста.

**Соревновательная масса снарядов при метаниях и толкании со станка, для мужчин и женщин в различных классах спортивно-медицинской классификации**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **Пол** | **Класс** | | | | | | | | | |
| **F32** | **F33** | **F34** | **F52** | **F53** | **F54** | **F55** | **F56** | **F57** | **F58** |
| ядро, кг | м ж | 2 2 | 3 3 | 4 3 | 2 2 | 3 3 | 4 3 | 4 3 | 4 3 | 4 3 | 5 4 |
| копьё, кг | м ж | - - | 0,6 0,6 | 0,6 0,6 | 0,6 0,6 | 0,6 0,6 | 0,6 0,6 | 0,6 0,6 | 0,6 0,6 | 0,6 0,6 | 0,6 0,6 |
| диск, кг | м ж | 1 1 | 1 1 | 1 1 | 1 1 | 1 1 | 1 1 | 1 1 | 1 1 | 1 1 | 1 1 |

**2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

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

Формы организации врачебно-педагогических наблюдений (ВПН)

ВПН проводятся во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Формы организации ВПН, используемые при этих обследованиях, с успехом могут быть применены и в массовой физической культуре.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, то есть изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации ВПН:

а)исследование непосредственно на тренировочном занятии - в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б)исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в)исследование в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию, в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия: варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии; доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения; рациональность установленных интервалов отдыха; соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации ВПН определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

Следует учитывать, что ВПН, проводимые в течение всего занятия, очень трудоемки и в какой-то степени мешают тренировочному процессу. Приходится отрывать спортсмена от выполнения упражнений (а это часто нарушает план тренировки), иногда удлинять отдых. Особенно усложняется проведение исследований в холодную погоду. Поэтому к такой форме ВПН прибегают лишь в тех случаях, когда без этого нельзя обойтись. В занятиях массовой физической культурой эта форма ВПН используется значительно шире, чем в спорте. Сравнивая показатели функционального состояния организма учащегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена. К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2.Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, то есть эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

- ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями; б)ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

- в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

- на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, то есть через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла. Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки (занятий физической культурой) с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена. Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку.

Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача с физкультурниками и спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс. Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям физкультурой, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

- Диагностика состояния здоровья;

- Определение и оценка физического развития;

- Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;

- Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;

- Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок. Комплексность обеспечивается за счет организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных (главным образом основных для обеспечения двигательной деятельности) органов и систем, так и их взаимодействия, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов. При комплексном врачебном обследовании спортсменов в каждом отдельном случае могут проявиться преимущественные изменения разных изучаемых показателей, а следовательно, по отдельным методам исследований далеко не всегда можно составить достаточно полное представление о функциональном состоянии организма исследуемого в целом, вовремя выяснить скрытые формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование требует как участия специалистов разного профиля - отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин - гинеколога, так и применения современных методов функциональной диагностики в покое и при физических нагрузках. Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающего в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

Комплексная методика обследования состоит из следующих основных разделов: анамнез (общий и спортивный); определение и оценки физического развития (соматометрия и соматоскопия); общий врачебный осмотр и физиологическое обследование; рентгеноскопия грудной клетки (или флюорография); клинический анализ крови и мочи; функциональное исследование основных систем, обеспечивающих спортивную работоспособность (главным образом сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, нервно-мышечного аппарата и анализаторов) в состоянии относительного мышечного покоя; функциональные пробы. По показаниям проводятся необходимые дополнительные исследования. Результаты обследования заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена - для физкультурников и спортсменов массовых разрядов, а для спортсменов высших разрядов - в журнал диспансеризации спортсменов. По задачам и организации медицинские обследования физкультурников и спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона.

Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения (поликлиника, медсанчасть и др.).

Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования — определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки. При проведении такого обследования в конце сезона или перед отпуском (каникулами) занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (санаторно-курортное лечение, формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

Объем этапного обследования сокращается (по сравнению с первичным) за счет обследования специалистов, рентгенологического и лабораторного исследования (которые проводятся по показаниям). Из показателей физического развития определяются лишь функциональные признаки (масса и состав тела, сила основных мышечных групп, жизненная емкость легких).

Обязательно исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем и проведение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой.

Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований. Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты. На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья учащегося с необходимыми рекомендациями для тренера-преподавателя и самого обследуемого.

Методика тренировка

От тренера требуется знание особенностей патологии тренируемого, методик тренировок и средств восстановления. Поскольку инвалид-спортсмен быстро утомляется, у него быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, гипертонус мышц, а значит, травмы и заболевания.

Тренировки инвалидов-спортсменов имеют свои особенности:

- интенсивность и продолжительность занятий снижается, делаются более длительные паузы после выполнения того или иного вида физической деятельности;

- дифференцируются методы восстановления физической работоспособности с учетом физических нагрузок, характера и длительности заболевания (времени получения травмы);

- более продолжительными должны быть интервалы между тренировками, выполняемыми упражнениями и т.д.

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

Для нормализации тонуса мышц, метаболизма тканей, ликвидации гипоксии тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход к системе реабилитации (восстановления) инвалидов-спортсменов. В него входит фармакологическая коррекция (миорелаксанты, витамины, антиоксиданты и др.), физиотерапия, иглорефлексо-терапия, УФ-облучение общее и локальное, различные спортивные напитки и др. (см. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. — М., 1991).

Большое значение имеют питание, фитотерапия, различные виды массажа, особенно сегментарно-рефлекторного, крио - массажа, упражнения на растяжение соединительнотканных образований, кислородные коктейли, нормализация сна с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др.

В России существуют спортивные организации, развивающие физическую культуру и спорт для лиц с ограниченными возможностями: Паралимпийский и Сурдлимпийский комитеты, федерация спорта слепых России, федерация физической культуры и спорта России с ПОДА и т.д.

Все спортсмены должны пройти медицинское обследование и получить допуск врача к тренировкам и участию в соревнованиях по пауэрлифтингу, особенно это касается тех спортсменов, которые страдают диабетической ретинопатией.

Особенности патологий спортсменов-инвалидов неизбежно накладывают отпечаток не только на правила соревнований, но и на процесс спортивной подготовки.

Так, у спортсменов с ПОДА значительно сужен круг использования практического метода в связи с ограниченной подвижностью и мобильностью атлета, что ограничивает вариативность применяемых средств тренировки и может привести к застою в результатах. Выходом из такой ситуации может стать использование переменных отягощений (цепей, пружин) и изменение внешних условий выполнения подъема штанги (бруски различной толщины в жиме лежа, ограничивающие ход грифа штанги).

Очень одной важной специфической особенностью работы со спортсменами инвалидами является необходимость практически постоянного присутствия тренера и помощи с его стороны, как во время выполнения упражнения, так и в периоды отдыха. Основной формой организации занятий с инвалидами является индивидуальная, исключающая возможность выполнения заданий самостоятельно.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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:

- просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- 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 обучающихся).

Основные задачи этапов спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

При построении тренировок следует руководствоваться принципами:

-целевой направленности к высшему спортивному мастерству;

-соразмерности в развитии основных физических качеств

-ведущих факторов определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

К легкоатлетическим метаниям относятся толкание ядра, метание диска, копья и молота. Техника выполнения всех движений направлена на создание условий для максимальной дальности полета снаряда.

В связи с тем, что форма легкоатлетических снарядов значительно отличается друг от друга, характер удержания их в руке также различен. А это, в свою очередь влияет на условия метания и внешнюю картину техники его выполнения. Но несмотря на видимое несходство действий метателей, в структуре техники много общих закономерностей, знание которых служит основой для ее совершенствования.

Дальность полета зависит от начальной скорости вылета снаряда, угла полета и сопротивления внешней среды. Для удобства анализа техники метаний ее разбивают на четыре основные фазы: разбег, обгон снаряда, финальное усилие и сохранение равновесия.

Задача фазы разбега — создать предварительную скорость движения метателя со снарядом. Это достигается ускоренным бегом (в метании копья), поворотами (в метании диска и молота) или скачком (в толкании ядра). Наибольшая скорость перемещения снаряда создается в метании молота, где шар в конце разбега (3—4 поворота) достигает скорости 23—25 м/сек, проходя путь 60—70 метров. При этом перемещение метателя по кругу происходит медленнее, чем во всех остальных метаниях. При метаниях диска снаряд развивает скорость 10— 15 м/сек, проходя за время поворота путь 12—15 м. При метании копья скорость перемещения снаряда и метателя достигает 6—8 м/сек. Самый медленный разбег при толкании ядра — около 3 м/сек.

Во второй половине разбега, на фоне полученного ускорения, метатель решает задачу второй фазы — обгон снаряда. Обгоном снаряда называют действия метателя в процессе разбега, когда нижние части тела обгоняют верхние и снаряд. Необходимо, чтобы ноги стали на место опоры для финального усилия несколько раньше, чем снаряд подойдет к исходной позиции для начала броска. Эти действия метателя играют очень важную подготовительную роль для успешного выполнения финального усилия. Они позволяют увеличить амплитуду воздействия на снаряд, растягивают основные мышцы и создают предпосылки для мгновенного перемещения массы метателя и участвующих в метании звеньев.

При разбеге спортивные результаты значительно выше, чем при метании с места. При толкании ядра разница достигает 2 м, при метании диска — до 10 м, молота — до 20 м, копья до 25 м. Поэтому на соревнованиях все спортивные метания выполняются с разбега.

В конце разбега метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия. Так как эти действия выполняются на фоне ускоряющегося перемещения системы метатель — снаряд, то переход в исходное положение совпадает с началом третьей фазы — финального усилия.

В исходное положение метатель приходит, отклоняясь в обратную от направления метания сторону и с повернутыми вправо плечами. Вне зависимости от особенностей техники разбега постановка стоп должна совпадать с направлением разбега, а он, в свою очередь, с направлением полета снаряда. Поэтому всякие смещения массы тела в процессе разбега в сторону отрицательно влияют на дальность полета снаряда. Особенно это нежелательно в конце разбега, когда от точки опоры левой ноги будет зависеть направление усилий метателя в финальном движении. Чем больше левая нога уходит влево от линии разбега, тем более «раскрывается» метатель, тем хуже условия приложения сил.

Фаза финального усилия начинается с перенесения веса тела с правой ноги на левую с использованием скорости разбега. Это движение сопровождается мощным разгибанием левой ноги, что резко ускоряет перемещение системы метатель — снаряд. Одновременно с этим начинается поворотное движение туловища.

Наибольшую скорость снаряд достигает в конце финального усилия, когда метатель выпускает его в полет. Так, в метании копья у квалифицированных спортсменов начальная скорость вылета приближается к 35 м/сек. В метании диска она достигает 28 м/сек, а в толкании ядра—13—15 м/сек.

Ускоренный разбег, слитность все ускоряющихся движений метателя и мощное финальное усилие — вот характерные особенности техники метателя. Хорошо согласованная, интенсивная работа большого количества мышц в заключительном усилии — очень трудная задача даже для высококвалифицированного метателя. Нередко на соревнованиях результаты отдельных бросков у одного и того же метателя далеко не одинаковы. Когда спортсмен хорошо скоординирует свои движения, правильно распределит по фазам и сконцентрирует мышечные напряжения в заключительных движениях, результат, как правило, высокий.

Эффективность финального усилия и скорость вылета снаряда находятся в прямой зависимости от величины пути перемещения снаряда (чем больше путь, тем выше скорость) и в обратной зависимости от длительности усилия (чем меньше время работы, тем выше скорость). Это достигается за счет прироста силы и быстроты движений при соответствующем совершенствовании техники.

Важное значение, для достижения высоких спортивных результатов в метаниях имеет угол вылета снаряда. При метаниях снаряда под углом 45° силы метателя расходуются в одинаковой мере на создание горизонтальной и вертикальной скоростей. Горизонтальная скорость необходима для обеспечения дальности полета, а вертикальная — для его продолжительности. Время полета снаряда можно частично обеспечить за счет так называемого угла местности, т. е. разницы в уровнях точки вылета и точки приземления, и за счет использования подъемной силы воздушной среды. Поэтому можно несколько уменьшить вертикальную скорость и за счет этого увеличить горизонтальную, чтобы добиться более высоких результатов при той же затрате энергии. Если горизонтальная скорость больше вертикальной, то угол вылета будет меньше 45°.

Угол местности образуется горизонталью, проходящей через точку приземления и линией, соединяющей ее с точкой вылета. Величина этого угла находится в прямой зависимости от высоты точки вылета снаряда и в обратной зависимости от дальности полета. Самый большой угол местности — при толкании ядра (8—12°); при метании диска, молота, копья и гранаты угол местности всего – 2-3°.

Под оптимальным углом следует понимать наиболее выгодный угол для дальности полета снаряда с учетом конкретных условий метания: угла местности, сопротивления среды и работы мышц. Оптимальными углами вылета снаряда являются: при метании гранаты и молота — около 45° при толкании ядра — около 40°, при метании копья и диска — 30—35°.

Для уменьшения сопротивления воздуха следует использовать снаряды меньших объемов, с полированной поверхностью, обтекаемой формы. Для планирующих снарядов (копье и диск) сопротивление воздуха играет в определенной мере положительную роль — роль подъемной силы, уменьшающей действие силы тяжести и увеличивающей время, а значит, и дальность полета снаряда. При правильном полете диск, например, опираясь на воздух, как бы теряет половину своего веса. Полированная поверхность диска уменьшает сопротивление среды, а следовательно, увеличивает дальность полета. Направление ветра также влияет на дальность полета. Метание таких снарядов против небольшого ветра даже выгоднее, чем по ветру. Но положительная роль сопротивления среды может быть использована только при условии, если снаряд сохраняет в полете определенное положение, при котором вперед обращена минимальная площадь, а вниз-максимальная.

Поэтому важную роль играет так называемый угол атаки, образованный продольной осью снаряда и траекторией полета. Величина его достигает 5°. Чтобы в полете снаряд сохранял устойчивое положение, метатель придает ему вращательное движение. При метаниях с вращением для создания линейной скорости полета снаряда большое значение имеет угловая скорость и радиус вращения, т. е. расстояние от оси вращения до центра тяжести снаряда.

На величину радиуса влияет длина руки и ее положение по отношению к туловищу (при метании диска), а также и длина ручки снаряда и расположение центра тяжести в самом снаряде (при метании молота); чем больше радиус вращения при данной угловой скорости, тем выше линейная скорость полета и лучше результат. Для повышения эффективности и экономности метаний необходимо стремиться оптимально увеличить амплитуду рабочих движений и сократить затрачиваемое на них время в главной фазе упражнения (толчке, броске), а в подготовительных фазах создать наиболее выгодные условия для максимальной работы мышц.

**2.5. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Теоретические занятия (для всех тренировочных групп)

- Физическая культура и спорт Российской Федерации.

- Физическая культура, как одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России; укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

- Единая всероссийская классификация.

- Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

-Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

- Достижения Российских спортсменов борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

- Краткая характеристика международных связей Российских легкоатлетов.

- Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

- Развитие легкой атлетики для лиц ПОДА в мире.

- Основы строения человеческого организма и его функции

- Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

- Дозировка тренировочной нагрузки, рациональное сочетание работы и отдыха.

- Утомление и восстановление энергетических затрат в тренировочном процессе.

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

- Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной экипировки.

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

- Понятия о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

- Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях прыжками с шестом.

- Основы спортивного массажа.

- Физиологические основы спортивной тренировки.

**2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- Базовую психологическую подготовку.

- Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную).

- Психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая

рая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений

ощущений, мышления, памяти, воображения.

- Развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, са- мокритичности, требовательности к себе.

- Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви

к виду спорта, целеустремленности, инициативности.

- Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о

психике человека, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний.

- Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить

ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение

двух основных задач:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики само регуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

**2.7. План применения восстановительные средства и мероприятий.**

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

 Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**2.8.План антидопинговых мероприятий.**

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться наследующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов. Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля. Всемирный антидопинговый кодекс Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом «спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира. Запрещенный список Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Структура Запрещенного списка Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого- либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований. Пищевые добавки ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг- контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок. 62 Методическая часть 62 Позиция ВАДА но использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или шипе пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена. Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу. Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании. Терапевтическое использование запрещенных субстанций Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее, спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются. Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА; А) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревновании.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период. В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВЛДЛ о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВЛДЛ подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией. Программы допингового контроля. В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и вне соревновательные тестирования спортсменов, входящие в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями. Соревновательное тестирование Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны- устроительницы занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля. Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

Вне соревновательное тестирование.

Проведение вне соревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Вне соревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во вне соревновательный период. Информация о местонахождении спортсменов Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения вне соревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях. Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день. В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена. Некоторые особенности тестирования спортсменов Несовершеннолетние спортсмены Несовершеннолетние спортсмены могут по собственной просьбе в течение всего процесса сбора пробы быть в сопровождении своего представителя, даже в туалете. Однако представитель не может наблюдать за самой процедурой сдачи пробы мочи. Спортсмены с ограниченными двигательными возможностями Эти спортсмены вправе попросить представителя антидопинговой службы оказать помощь в поддерживании оборудования, разделении пробы и заполнении формуляра. Спортсмены с церебральным параличом или серьезными нарушениями координации могут использовать большую но размеру емкость для сдачи пробы.

Санкции Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций. Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты па соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение. Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила. Спортсменам также следует:

• подробно изучить Антидопинговый кодекс;

• знать, какие субстанции запрещены в плавании;

• ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;

• консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, - в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;

• осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

• предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

**2.9. План инструкторской и судейской практики**

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ, СС и ВСМ.

         Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплекс тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и тренировочных до двух лет обучения. Принимать участие в судействе в спортивных школах и городских соревнованиях в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

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

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**3.1 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 поражением ОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности | Уровень влияния |
| Легкая атлетика – метания  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

**3.2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта легкая атлетика – метания для лиц с поражением ОДА**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| Легкая атлетика – метания  I функциональная группа  мужчины | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) | |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд  с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) | |
| В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 15 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,50 м) | |
| Легкая атлетика – метания  II функциональная группа  мужчины | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) | |
|
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 7,50 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 4,50 м) | |
| Легкая атлетика – метания  III функциональная группа  мужчины | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) | |
| В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 15 кг от груди  (не менее 6 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 13,50 м) | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) | |
| Легкая атлетика – метания  I функциональная группа  Женщины | | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) | | |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд  с грифом штанги весом 12 кг от груди  (не менее 4 раз) | | |
|  | В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 4 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) | | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) | | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,80 м) | | |
| Легкая атлетика – метания  II функциональная группа  Женщины | | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,60 м) | | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,5 с) | | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 7,5 м) | | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 6 м) | | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,50 м) | | |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  Женщины | | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раз) | | |
| В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 4 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) | | |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) | | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 12,50 м) | | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) | | |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3 м) | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этап спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| Легкая атлетика – метания  I функциональная группа  Мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд  с грифом штанги весом 12 кг от груди  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 24 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 19 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| Легкая атлетика – метания  II функциональная группа  Мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
|
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| Легкая атлетика – метания  III функциональная группа  Мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 6,20 м) |
| Легкая атлетика – метания  I функциональная группа  Женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд  с грифом штанги весом 12 кг от груди  (не менее 4 раз) |
|  | В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 17 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |
| Легкая атлетика – метания  II функциональная группа  Женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 9 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 7,80 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,20 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  Женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе совершенствования

спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Легкая атлетика – метания  I функциональная группа  Мужчины | | |
| Сила | | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45̊  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
|  | | Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 25 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – метания  II функциональная группа  Мужчины | | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 100 кг) | |
| Вставание со штангой из полу приседа  (не менее 90 кг) | |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) | |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) | |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 23,50 м) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Легкая атлетика – метания  III функциональная группа  Мужчины | | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) | |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 120 кг) | |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) | |
|  | Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,10 м) | |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11 м) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 42 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 37,50 м) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Легкая атлетика – метания  I функциональная группа  Женщины | | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 70 кг) | |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 23 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 20 м) | |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) | |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 4,40 м) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Легкая атлетика – метания  II функциональная группа  Женщины | | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 75 кг) | |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 70 кг) | |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 6,50 м) | |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) | |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) | |
|  | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Легкая атлетика – метания  III функциональная группа  Женщины | | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) | |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) | |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 8 м) | |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7 м) | |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 26,5 м) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | | | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| Легкая атлетика – метания  I функциональная группа  мужчины | | | | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) | | | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) | | | |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг  двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) | | | |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг  двумя руками от груди  (не менее 6 м) | | | |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | | | |
| Легкая атлетика – метания  II функциональная группа  Мужчины | | | | |
| Сила | | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 120 кг) | | |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) | | |
| Скоростно-силовые способности | | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 12,50 м) | | |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) | | |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10,50 м) | | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29,50 м) | | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) | | |
| Спортивный разряд | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класс | | |
| Легкая атлетика – метания  III функциональная группа  Мужчины | | | | |
| Сила | | | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) | |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 140 кг) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 13,20 м) | |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10 м) | |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11,50 м) | |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 46 м) | |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 42,50 м) | |
| Спортивный разряд | | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Легкая атлетика – метания  I функциональная группа  Женщины | | | | |
| Сила | | | | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | | | | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | | | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – метания  II функциональная группа  Женщины | | | | |
| Сила | | | | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 85 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | | | | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,80 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 22 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 19,50 м) |
| Спортивный разряд | | | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – метания  III функциональная группа  Женщины | | | | |
| Сила | | | | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | | | | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 9,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 31 м) |
| Спортивный разряд | | | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений

**3.5. План физкультурных и спортивно-массовых мероприятий**

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора | |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы  по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы  по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы  для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд  и не более двух сборов  в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературы:**

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. –Минск: Вышэйшая школа, 1981. – 207 с
2. Ачкасов Е.Е. и др. Врачебный контроль в физической культуре (уч. пособие) . (2012)
3. Биомеханический тренажер Агашина
4. Беляев В. И. Травма спинного мозга. – М.: «ВЛАДМО», 2001
5. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студентов вузов: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта / Н.М.Валеев.- М.: Физ. культура, 2009.- 304 с.
6. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусляев В. Г. Материально- техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие // Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
8. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Курдыбайло С. Ф. Морфофункциональное обоснование двигательных возможностей инвалидов после ампутации конечностей как основа медико-социальной реабилитации: Дис. докт. мед. наук. – СПб., 1993. – 431 с.
10. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 100-101.
11. Полищук В.Д., Жордочко Р.В., Тумасов Ю.Н. Подготовка десятиборцев. – Киев: Здоров’я, 1988. – 176 с.
12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М., 1999. – 220 с.
13. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушения-ми: том 1 / Под ред. Беловой А. Н., Шепетовой О. Н. – М., 1998. – 224с.
14. Спортивная медицина. Национальное руководство. под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой. 2012г.
15. В.П. Жиленкова, Е.С. Ульрих Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеева / - Сиб.- 2001.- 40 с.
16. Частные методики адаптивной физической культуры: Уч.пос./ Под ред. Л. В. Шапковой. – М., 2003. – С 415-425.
17. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128
19. Физическая реабилитация для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.
20. Частные методики адаптивной физической культуры: Уч.пос./ Под ред. Л. В. Шапковой. – М., 2003. – С 415-425.
21. Тренажерные системы в адаптивной физической культуре. Методическое пособие.

***Перечень электронных и Интернет-ресурсов***

1. [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru/)
2. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru/)
3. <http://www.livesport.ru/>
4. <http://www.sport.ru/>
5. <http://www.nevasport.ru/>
6. <http://www.activesport.info/> ActiveSport.info - первый портал активного отдыха и экстремального спорта в Петербурге
7. <http://sport.rbc.ru/> Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг
8. <http://sport.rambler.ru/> Спортивный портал на Рамблере
9. http://Sports.ru Спортивный портал
10. <http://www.sports.kz/> Спортивный портал Казахстана
11. <http://www.sportspb.com/> Спорт в Санкт-Петербурге
12. <http://www.sportfinder.ru/> Информационно-спортивный портал Sportfinder
13. <http://news.sportbox.ru/> Новости спорта. Спортивная аналитика.
14. <http://www.mossport.ru/> МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте
15. http://sport.kulichki.net /Спортивный портал на Куличиках
16. <http://www.sportmsk.ru/index.php> Неофициальный спортивный портал Москвы
17. [Рецепт - спорт](http://www.rezeptsport.ru/) - спортивно-информационный сайт социального интернет-проекта "Единая страна"
18. Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
19. <http://www.fpoda.paralymp.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
20. <http://www.paralympic.org/> - Official website of the Paralympic Movement
21. <http://ru.wikipedia.org/wiki> - Википедия (Электронный ресурс).