

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
Протокол от «27» марта 2023 г.



Утверждено приказом  
ОГКУ ДО СШОР «Олимпиец»  
от «28» марта 2023 г. № 81



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОДА»  
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании  
словосочетание «легкая атлетика»**

**Разработчик:**

Дудаладова Ю.С., старший инструктор-методист

Рыбина Л.Н., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Иркутск 2023 г.

## Содержание

	Стр.
1. <b>Общие положения</b> .....	3
2. <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	4
2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» .....	5
2.3. Объем Программы .....	9
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план .....	11
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	14
2.8. Планы инструкторской и судейской практики .....	15
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	16
3. <b>Система контроля</b> .....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	18
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	21
3.3. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	21
4. <b>Рабочая программа</b> .....	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на.. этапах подготовки.....	30
4.2. Учебно - тематический план .....	36
5. <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	46
6. <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	47
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	47
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	53
Информационно-методические условия реализации Программы .....	55
Приложения .....	60

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» составлена в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (далее – Программа) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1084<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт лиц с поражениями ОДА», утвержденной приказом Минспорта России 22.12.2022 № 1357, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

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

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144 н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный №71704).

процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иные цели программы- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

- этап начальной подготовки (далее –ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее –ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ).

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

## 2.2. Функциональные группы

Таблица 2.

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в</p>	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3».

		<p>результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры),</p>	<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/F34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/F45», «Т/F46», «Т/F42», «Т/F61», «Т/F62».</p>

		<p>например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парепарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с</p>	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64».

		<p>поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

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



### 2.3. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В таблице 3 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт для лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								ЭССМ	ЭВСМ	
	ЭНП		ТЭ (СС)								
	до года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет					
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год				
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	16	20	24		
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	832	1040	1248		

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

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

- *учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия);

- *учебно-тренировочные мероприятия*: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (табл.4);

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно):

## Учебно-тренировочные мероприятия

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

- *спортивные соревнования* (на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях).

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

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

- *работа по индивидуальным планам.*

- *иные виды (формы) обучения.*

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 5.

Таблица 5.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт для лиц с поражением ОДА для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно - тренировочный план представлен в таблице 6.

Таблица 6.

Этапный норматив	ЭНП		ТЭ (СС)					ЭССМ		ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		До года	Свыше года	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	16	18	20	24
Общая физическая подготовка	160	208	218	250	292	347	342	288	312	260
Специальная физическая подготовка	86	122	136	171	200	220	224	286	322	394
Техническая подготовка	38	47	78	95	112	125	125	170	196	250
Тактическая подготовка	4	6	10	12	14	16	16	24	26	37
Психологическая подготовка	6	8	21	25	29	33	33	38	42	100
Теоретическая подготовка	6	8	15	16	16	18	18	18	21	25
Участие в спортивных соревнованиях	6	9	14	18	22	24	25	37	37	62
Инструкторская практика	-	-	5	6	7	8	8	14	16	25
Судейская практика	-	-	5	6	7	8	8	14	16	25

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	6	6	8	8	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	8	8	8	10	12	18
Восстановительные мероприятия	2	4	10	15	17	19	19	29	32	44
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	832	936	1040	1248

## 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта Спортивные мероприятия «Молодёжь за	В течение года по графику

	формирование здорового образа жизни	здоровый образ жизни. Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам Пожарной безопасности; - по правилам по Технике безопасности; - по правилам Дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися  Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн - проекте «Бессмертный полк»	В течение года  Ноябрь  Декабрь   Май
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий с обучающимися и родителями	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Инструктаж по антитеррору. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с учащимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	Декабрь  В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы о средствах и методах, относящихся к списку запрещенных антидопинговым кодексом всемирного антидопингового агентства. В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение персонала, ответственного за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся и тренеров-преподавателей.

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

В таблице 8 указан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица 8.

#### Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Старший инструктор - методист, инструктор - методист
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	Старший инструктор - методист, инструктор-методист
3.	Прохождение образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	Тренеры - преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренеры- преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и их законных представителей (родителей) тематических бесед	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры - преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Для спортсменов групп ТЭ (СС), ЭССМ, ЭВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

В приложении 2 представлен план антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки.

#### 2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером-преподавателем и включает в себя:

- выполнение обучающимися, частично передаваемых прикрепленным тренером - преподавателем функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест учебно - тренировочных занятий, руководству подгруппой обучающихся во время занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру - преподавателю при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных судейских должностях.

В планы инструкторской и судейской практики (табл.9) может быть (на ТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

Прикрепленные тренеры - преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения методической литературы, практических занятий.

Количество часов на освоение инструкторской и судейской практик определяется годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практик	
Мероприятия	Этап спортивной подготовки
Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в легкой атлетике.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Анализ результатов выполнения учебно - тренировочных планов.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Организация мест учебно -тренировочных занятий.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Ведение обучающимися тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

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

Для решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, предотвращения развития перенапряжения и утомления в процессе спортивной подготовки, допуска к учебно - тренировочным занятиям и соревнованиям предусмотрены медицинские (врачебные), медико - биологические, восстановительные мероприятия. План медицинских мероприятий представлен в таблице 10.



План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки					
		ЭНП		ТЭ (СС)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Предварительный медицинский осмотр (определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к занятиям легкой атлетикой)	+	+				
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
3.	Диспансерное наблюдение			+	+	+	+
4.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+	+	+
5.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+	+	+
6.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+	+	+
7.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+	+	+
8.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н. Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении возможностей. Направлены на ускорение процессов восстановления организма после учебно - тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

*Средства восстановления педагогического воздействия* (рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

*Медико-биологические средства восстановления* (рис.1)

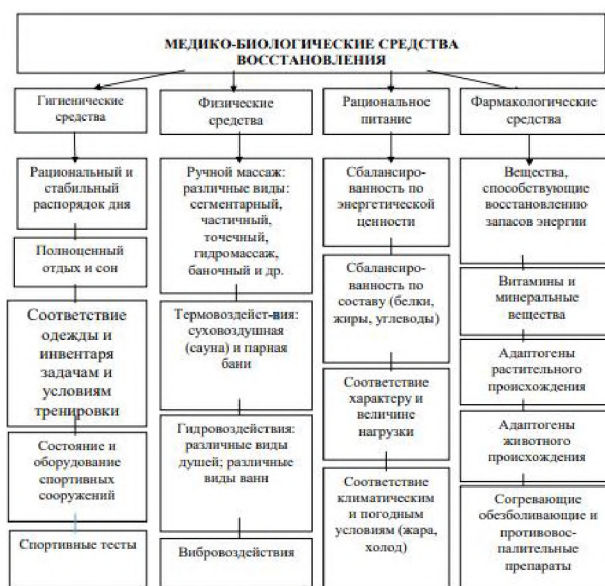


Рис. 1. Медико - биологические средства восстановления

*Психологические средства* восстановления (психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона, цветочные и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психо -мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных учебно - тренировочных занятий.

На уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

*На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
 повысить уровень физической подготовленности;  
 овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;  
 получить общие знания об антидопинговых правилах;  
 соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

Для контроля освоения Программы обучающимися, применительно к этапам спортивной подготовки, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

*Этапный контроль* позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта). Проводится в виде промежуточной аттестации.

*Текущий контроль* осуществляется тренером-преподавателем и направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов с целью возможного совершенствования процесса спортивной подготовки. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определяются тренером – преподавателем.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Проводится тренером - преподавателем, а также могут быть привлечены специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

*Самоконтроль* также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе сдачи контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Виды промежуточной аттестации: годовая промежуточная аттестация (по итогам года/сезона) и этапная промежуточная аттестация (по итогам освоения этапа спортивной подготовки).

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и педагоги образовательного учреждения (тренеры-преподаватели). Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» и журнале учета занятий.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### 3.3. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «легкая атлетика» представлены в таблицах 11-14.

Таблица 11.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом	количество	не менее	

	1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	раз	1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
4.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			1	

	(на максимальное расстояние)		
--	------------------------------	--	--

Таблица 12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	количество	не менее	

	(на максимальное расстояние)	раз	1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	макси- мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	макси- мальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	макси- мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	количество	не менее	



	(на максимальное расстояние)	раз	1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 13.

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

№ п /п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед	количество	не менее	

	двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	раз	1	-
4.	И.П. – стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				

1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 14.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	

			51,0	84,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			28,0	37,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,5	20,5
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.25
2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более	
			1.30	2.10
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,5	72,0
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			29,0	34,0
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	4.10
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	30,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	70,0
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,5
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола	количество	не менее	

	вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	раз	-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	9,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	25,0
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	3.35
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			52,0	60,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 30 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	9

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

#### 4. Рабочая программа

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах подготовки

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.** Основное содержание учебно - тренировочного процесса на ЭНП – использование комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений. Реализация учебно - тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером - преподавателем в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития обучающихся.

В учебно - тренировочном процессе на ЭНП используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая).

Объем физической нагрузки составляет 30–90 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности. Во время учебно - тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером - преподавателем. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Поскольку содержание и построение учебно - тренировочных занятий на ЭНП не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации, которая начинается со следующего этапа многолетней спортивной подготовки, для обучающихся на ЭНП, устанавливаются унифицированные ориентиры в соотношении видов подготовки. Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должно быть соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3:1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий).

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

Годичный тренировочный цикл занятий на ЭНП строится по типу круглогодичного подготовительного периода без ощутимой «подводки» к участию в текущих соревнованиях (за исключением используемой предсоревновательной подготовки к контрольно-переводным испытаниям). Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса не применяется. После 2 втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними – 1 подводящий и 1 собственно соревновательный недельные микроциклы.

Средства общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения- для воспитания ловкости, силы, подвижности в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении.

Упражнения со снарядами (гантели, набивные мячи, мешки с песком, и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Общеразвивающие упражнения без предметов - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой).

Специальная и технико-тактическая подготовка. Обучение основам техники метания мяча с места, обучение техники финального усилия.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

Соревновательная деятельность на ЭНП включает в себя участие в неофициальных и официальных контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером - преподавателем во время учебно - тренировочных занятий и за их рамками.

Педагогическое тестирование (контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности) используется во время приемных испытаний для зачисления на ЭНП, а также в процессе контрольно-переводных испытаний (при переводе на очередной год подготовки на ЭНП и при переводе на ТЭ).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам (раздел 2.3).

С целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса могут быть организованы учебно - тренировочные мероприятия в летний каникулярный период.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

В таблице 15 представлены группы тренировочных средств на этапах подготовки.



Таблица 15.

№	Тренировочное средство	Период тренир. макроцикла	Этап спортивной подготовки			
			ТЭ, до 2 лет	ТЭ, после 2 лет	ЭССМ	ЭВСМ
группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения»						
1	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты, махи ногами, приседания, круговые движения тазом	п, с	+	+	+	+
2	Упражнения на развитие гибкости	п, с	+	+	+	+
3	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+	+	+
4	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+	+	+
5	Упражнения на тренажерах для различных мышечных групп. Упражнения выполняются повторным методом до отказа	п, с	+	+	+	+
6	Круговая тренировка. Силовая направленность.	п	+	+	+	+
7	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность.	п	+	+	+	+
8	Круговая тренировка. Специальная выносливость).	п	+	+	+	+
группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения»						
1	Рывок, толчок штанги	п, с		+	+	+
2	Тяга штанги до пояса	п		+		
3	Приседание со штангой полное или полуприседы	п, с		+	+	+
4	Ходьба выпадами со штангой на плечах	п, с			+	+
5	Наклоны, повороты со штангой на плечах; Жим штанги	п		+	+	+
6	Подъем на носки со штангой на плечах	п	+	+	+	+
7	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+	+	+
группа тренировочных средств «Толчки ядра соревновательных параметров»						
1	Толкание ядра в соревнованиях	с		х	х	х
2	Толкание ядра избранным способом в тренировке	п, с		х	х	х
3	Толкание ядра с места из различных исходных положений стоя лицом вперед, ноги параллельно	п, с		х	х	х
4	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра	п, с	х	х	х	х
группа тренировочных средств «Толчки ядра несоревновательных параметров»						
1	Толкание ядра избранным способом утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда	п, с			х	х
2	Толкание ядра избранным способом утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда	п				х
3	Толкание ядра с места утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда	п, с			х	х
4	Толкание ядра с места утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда	п				х
5	Толкание ядра избранным способом облегчённого до 20% от веса соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х
6	Толкание ядра избранным способом облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда,	п, с	х	х	х	х
7	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром до 20% от веса соревновательного снаряда из круга	п			х	х

8	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге	п					х
группа тренировочных средств «Метания диска соревновательных параметров (раз)»							
1	Метание диска в соревнованиях	с			х	х	х
2	Метание диска избранным способом в тренировке	п				х	х
3	Метание диска избранным способом, 20-25 раз	п, с			х	х	х
4	Метание диска с места из исходного положения стоя лицом вперёд, ноги параллельно	п, с			х	х	х
5	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия	п, с			х	х	х
6	Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела	п				х	х
7	Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г	п, с			х	х	х
8	Имитационные упражнения с диком в круге для метания диска	п, с	х		х	х	х
группа тренировочных средств «Метания диска несоревновательных параметров (раз)»							
1	Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с				х	х
2	Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п					х
3	Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с				х	х
4	Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п					х
5	Метание диска избранным способом, облегчённого до 20%, свыше 20% от соревновательного снаряда	п, с	х		х	х	х
6	Метание диска избранным способом, облегчённого от соревновательного снаряда	п, с	х		х	х	х
7	Имитационные упражнения с утяжелённым диком до 20% от соревновательного снаряда в круге	п				х	х
8	Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге	п					х
9	Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге	п, с	х		х	х	х
10	Имитационные упражнения с облегчённым диском, свыше 20% от соревновательного в круге	п, с	х		х	х	х
группа тренировочных средств «Метания копья соревновательных параметров (раз)»							
1	Метание копья в соревнованиях	с	х		х	х	х
2	Метание копья с полного разбега в тренировке	п, с			х	х	х
3	Метание копья с полного разбега, с 4 - 5 бросковых шагов, с 1 – 3 бросковых шагов, с места с манжетой 100-250 г на запястье	п				х	х
4	Метание копья с большого разбега, с 4 - 5 бросковых шагов, с 1 – 3 бросковых шагов, с места	п, с	х		х	х	х
5	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке, с копьём, без копья	п, с	х		х	х	х
6	Полный разбег + 2 – 4 б.ш. с или без обозначения метания на секторе или дорожке	п, с			х	х	х
7	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха	п			х	х	х
8	Полный разбег с отягощениями, с сопротивлением, в облегчённых условиях,	п				х	х
9	5 бросковых шагов разбега с отведением копья	п, с	х		х	х	х
группа тренировочных средств «Метания копья несоревновательных параметров (раз)»							
1	Метание копья с полного разбега, с 4-5 бросковых шагов, с места, утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда	п, с			х	х	х

2	Метание копьа с полного разбега, с 4-5 бросковых шагов, с места, утяжелённого	п			х	х
3	Метание копьа с полного разбега, с разбега 4-5 бросковых шагов, с места облегчённого снаряда	п, с	х	х	х	х
группа тренировочных средств «Бросковые упражнения»						
1	Толкания одной, двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча и др.) околосоревновательного веса	п, с		х	х	х
2	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п			х	х
3	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п, с		х	х	х
4	Броски одной, двумя руками предметов вперед, назад, (гири, набивного мяча и др.) околосоревновательного веса	п, с		х	х	х
5	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п, с		х	х	х
группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
1	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов	п	х	х	х	х
2	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями	п		х	х	х
3	Прыжки в длину с места с двух ног	п, с	х	х	х	х
4	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов	п, с	х	х	х	х
5	Спрыгивания однократные с вертикальной отпрыжкой	п, с	х	х	х	х
6	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты	п, с	х	х	х	х
7	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты	п, с		х	х	х
8	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге	п, с		х	х	х
9	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной ноге с высоты	п, с		х	х	х
10	Горизонтальные многократные прыжки (короткие): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места	п, с		х	х	х
группа тренировочных средств «Упражнения для совершенствования общей выносливости (км)»						
1	Непрерывный бег 1-3 (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	+		
2	Фартлек (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу 6-10 ускорений (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с	+	+		
3	Непрерывный длительный бег (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) По равнине По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	+
4	Бег переменный (интенсивность менее 90%)	п, с		+	+	+
5	Темповый бег со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с			+	+
6	Бег интервальный	п	+	+	+	+
7	Бег повторный (с субмаксимальной скоростью, полное восстановление)	п	+	+	+	+

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 16.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта "Спорт лиц с поражением ОДА" и его спортивных дисциплин	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Параолимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта "Спорт лиц с поражением ОДА"	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта "Спорт лиц с	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

поражением ОДА"		работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта "Спорт лиц с поражением ОДА"	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорт.	январь	История возникновения и развития спорта. Значение физической культуры и спорта в жизни людей. Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире. Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. Дух спорта. Движение FairPlay. Ценность честной победы.
Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.	февраль	Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.). Субстанции и методы, запрещенные в спорте. К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций). Виды нарушений антидопинговых правил.
Почему допинг запрещен в спорте.	март	Вред, который наносит допинг духу спорта. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов). Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
Антидопинговые правила и документы.	апрель	Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, WorldAthletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА). Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
Процедура тестирования спортсмена.	май	Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля. Кто проводит тестирование. Какие бывают виды анализов. Описание процедуры отбора пробы мочи и крови. Права и обязанности спортсмена. Тестирование несовершеннолетних спортсменов. Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.
Наказание за нарушение антидопинговых правил.	июль	Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена. Вынесение решения в отношении

		нарушения, совершенного спортсменом. Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений. Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.	
	Правила безопасности спортсменов	август	Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил. Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД). Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и параолимпийского движения	октябрь	Термин "Параолимпийские игры". Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Международная неправительственная организация, управляющая параолимпийским движением - Международный параолимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в

техники вида спорта		достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта "Спорт лиц с поражением ОДА"	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта "Спорт лиц с поражением ОДА"	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг.	февраль	История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте. Вред, который наносит допинг духу спорта. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов). Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
Виды нарушений антидопинговых правил.	март	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена.
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.	апрель	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения биологически-активных добавок. Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.	май	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, по терапевтическому использованию, по защите частной жизни и персональных данных, по обработке результатов. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Особенности Антидопинговых правил WorldAthletics.

Устройство мировой системы борьбы с допингом.	июнь	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. Функции полномочия World Athletics и Athletics Integrity. Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics.	июль	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по обработке результатов. Особенности Антидопинговых правил World Athletics.
Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.	сентябрь	-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).	ноябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов. Административная и уголовная ответственность за нарушения
Санкции за нарушение антидопинговых правил.	декабрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics. Статус в период отстранения и дисквалификации.



Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта "Спорт лиц с поражением ОДА"
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановление после нагрузки. Виды восстановления	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

		витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Виды нарушений антидопинговых правил	январь	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули. Статистика РАА «РУСАДА» и WorldAthletics по нарушениям среди легкоатлетов
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	февраль	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения БАД. Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS	март	Что такое система ADAMS. Пулы тестирования спортсменов. Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. Нарушение правил доступности. Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. Ошибки при заполнении системы ADAMS.
Устройство мировой системы борьбы с допингом	апрель	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. Функции полномочия WorldAthletics и Athletics Integrity. Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics	май	Всемирный антидопинговый кодекс. сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Международный стандарт по обработке результатов.

		Особенности Антидопинговых правил WorldAthletics.	
Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства	июнь	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.	
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	июль	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля.	
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	сентябрь	Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов	
Санкции за нарушение антидопинговых правил	октябрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами WorldAthletics. Административная и уголовная ответственность за нарушения. Положения Трудового кодекса РФ.	
Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям	ноябрь	Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу. Образовательные ресурсы по антидопингу.	
Этап высшего спортивного мастерства			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая)

		функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Виды нарушений антидопинговых правил.	январь	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули. Статистика РАА «РУСАДА» и WorldAthletics по нарушениям среди легкоатлетов.
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	февраль	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения БА. Методы

		проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS	март	Что такое система ADAMS. Пулы тестирования спортсменов. Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. Нарушение правил доступности. Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. Ошибки при заполнении системы ADAMS.
Устройство мировой системы борьбы с допингом	апрель	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. Функции полномочия World Athletics и Athletics Integrity. Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics	май	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон, по тестированию и расследованиям, по терапевтическому использованию, по защите частной жизни и персональных данных, по обработке результатов.
Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства	сентябрь	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
Санкции за нарушение	ноябрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при

антидопинговых правил		уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами WorldAthletics. Статус в период отстранения и дисквалификации. Административная и уголовная ответственность за нарушения. Положения Трудового кодекса РФ.
Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям	декабрь	Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу. Особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой WorldAthletics. Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета. Правило «Noneedlepolicy». Образовательные ресурсы по антидопингу.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок», (далее – легкая атлетика – прыжки), Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА.

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

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

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

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

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

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

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

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

индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

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

В зависимости от 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.

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

При невыполнении предъявляемых Программой требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной



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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

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

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 соприкоснуться 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

Соревновательная масса снарядов при метаниях и толкании со станка, для мужчин и женщин в различных классах спортивно-медицинской классификации (табл.17).

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	2	3	4	2	3	4	4	4	4	5
	ж	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4
копьё, кг	м	-	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
	ж	-	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
диск, кг	м	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки (табл.18-19).

Таблица 18.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
3.	Брус для отталкивания	штук	2
4.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
5.	Булава для метаний («Клуб»)	штук	2
6.	Буфер для остановки ядра	штук	2
7.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
8.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
9.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
10.	Гимнастическое кольцо	штук	3
11.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
12.	Грабли	штук	3
13.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
14.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
15.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
16.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
17.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
18.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
19.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
20.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
21.	Доска информационная	штук	2
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
23.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
24.	Коврик гимнастический	штук	12
25.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
26.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
27.	Колокол сигнальный	штук	1
28.	Коляска трековая	штук	3
29.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые	комплект	3

	петли)		
30.	Конус высотой 15 см	штук	50
31.	Конус высотой 30 см	штук	50
32.	Копье массой 400 г	штук	12
33.	Копье массой 500 г	штук	12
34.	Копье массой 600 г	штук	20
35.	Копье массой 700 г	штук	10
36.	Копье массой 800 г	штук	10
37.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
38.	Круг для места метания диска	комплект	3
39.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
40.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
41.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
42.	Мяч для метания 140 г	штук	20
43.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
44.	Мяч теннисный	штук	10
45.	Гаечные ключи	комплект	1
46.	Шестигранники	комплект	1
47.	Насос высокого давления	штук	2
48.	Насос для накачивания колес	штук	5
49.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
50.	Ограждение для метания диска	штук	3
51.	Палочка эстафетная	комплект	4
52.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
53.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
54.	Переключатель гимнастическая	штук	1
55.	Переключатель низкая	штук	1
56.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
57.	Пистолет стартовый	штук	2
58.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
59.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
60.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
61.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	3
62.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
63.	Резина для перчаток (лист 30х40 см)	штук	10
64.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
65.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
66.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
67.	Рулетка 10 м	штук	5
68.	Рулетка 20 м	штук	5
69.	Рулетка 50 м	штук	5
70.	Рулетка 100 м	штук	2
71.	Свисток	штук	1
72.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
73.	Сектор для толкания ядра	штук	1
74.	Секундомер	штук	6
75.	Сетка для ограждения места тренировки метаний	штук	2

	в помещении		
76.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
77.	Скакалка гимнастическая	штук	5
78.	Скамейка гимнастическая	штук	6
79.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
80.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
81.	Станок для выполнения метаний	штук	4
82.	Стартовые колодки	штук	12
83.	Стенка гимнастическая	штук	2
84.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
85.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
86.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
87.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
88.	Технический фен	штук	1
89.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
90.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
91.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
92.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
93.	Указатель направления ветра	штук	4
94.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
95.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
96.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
97.	Электромегафон	штук	1
98.	Эспандер ленточный	штук	1
99.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
100.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
101.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
102.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
103.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
104.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
105.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
1.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
8.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
11.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
12.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
13.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
15.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
18.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
19.	Сумка-чехол для транспортировки	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

	трековой коляски										
20.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
21.	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
22.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
23.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
24.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
25.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»,

утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

Требования к образованию и обучению:

Тренер-преподаватель - среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности.

Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет (минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

## Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников

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. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.- М.: Спорт, 2019 .- 224 с.
6. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). — М.: Человек, 2013. – 192 с.
7. 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.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский . - 2-е изд. - М.: Спорт, 2021 .— 332 с.
9. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
10. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / - М.: Советский спорт, 2020.— 80 с.
11. Востриков, В.А. Спортивный отбор в практике подготовки спортсменов: Учебно-методическое пособие / В.А. Востриков.- М.: Спорт, 2021 .— 177 с
12. Гаврилова, Е.А.Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
13. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Коллектив авторов.- М.: Спорт, 2019 .— 581 с.
14. 7. Губа, В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / Г.Попов, В. В. Пресняков, В. П. Губа, М. Леонтьева.- М.: Спорт, 2020 .— 326 с.
15. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие // Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
16. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
17. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.:Спорт, 2017. – 240 с.
18. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов – диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская. - М.: Спорт, 2022.— 286 с.
19. Карасев, А.В. Спринтерский и барьерный бег: учеб. пособие / Л.А. Черенева; А.В. Карасев.— Москва : Советский спорт, 2021 .- 112 с.
20. 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.



21. Курдыбайло С. Ф. Морфофункциональное обоснование двигательных возможностей инвалидов после ампутации конечностей как основа медико-социальной реабилитации: Дис. докт. мед. наук. – СПб., 1993. – 431 с.
22. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – С. 100-101.
23. Макарова, Г.А. Основы медико - биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
24. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко. - М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
25. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
26. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. - М.: Спорт, 2017.— 161 с.
27. Матишев, А.А. Практическая спортивная медицина для тренеров /М. А. Виноградов, А.А. Матишев, Г. А. Макарова, С. Ю. Юрьев, Т. А. Пушкина.- Москва : Спорт, 2022 .- 625 с.
28. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 202 с.
29. 31.Нагорных, Ю.Д.Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М: Спорт, 2016. – 296 с.
30. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.
31. Платонов, В.Н.Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 592 с.: ил.
32. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
33. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.- М.: Спорт, 2019 .- 656 с..
34. Полищук В.Д., Жордочко Р.В., Тумасов Ю.Н. Подготовка десятиборцев. – Киев: Здоров'я, 1988. – 176 с.
35. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М., 1999.– 220 с.
36. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями: том 1 / Под ред. Беловой А. Н., Шепетовой О. Н. – М., 1998. – 224с.
37. Спортивная медицина. Национальное руководство. под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой. 2012г.
38. Ревзон, А.С. Настольная книга бегуна на выносливость, или технология подготовки «чистых» спортсменов / А.М. Якимов; А.С. Ревзон.- М.: Спорт : Человек, 2019 .- 312 с.
39. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
40. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. - [2-е изд.]. – М. ТВТ Дивизион, 2019 .— 120 с
41. Серова, Л.К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности/ Л.К. Серова.— М.: Спорт, 2021.- 386 с.

42. 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.*
43. *Частные методики адаптивной физической культуры: Уч.пос./ Под ред. Л. В. Шапковой. – М., 2003. – С 415-425.*
44. *Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.*
45. *Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.*
46. *Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А.С. Ревзон; А.М. Якимов.— М.: Спорт, 2018. — 100 с. — (Библиотечка тренера). — ISBN 978-5-9500178-3-4. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641186> (вход по паролю), 1987. – 128*
47. *Физическая реабилитация для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.*
48. *Частные методики адаптивной физической культуры: Уч.пос./ Под ред. Л. В. Шапковой. – М., 2003. – С 415-425.*
49. *Тренажерные системы в адаптивной физической культуре. Методическое пособие. М, 2009. – 151 с.*

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

##### *Кинофильмы (мотивирующие).*

- Урок о стремлении к цели и воли к победе. «Забег. Стать Чемпионом 3"
- Патриотический фильм о культуре и истории страны "Защитники Искусства"
- Урок-лекция о нравственности и критическом мышлении в современном мире "Кто, если не мы"
- Урок о воспитании олимпийского характера для достижения успеха во всех сферах "Стать чемпионом"
- Урок воспитания ответственности, дружбы и взаимовыручки "Герои Народов"
- Урок гражданской идентичности, мужества и подвига "Герои есть"

##### *Видеофильмы (учебные) по технике различных видов легкой атлетики.*

- Техника бега на средние и длинные дистанции
- Техника кроссового бега
- Техника эстафетного бега
- Техника метания малого мяча
- Техника толкания ядра
- Техника метания диска
- Прыжки в высоту. Специальные упражнения.
- Прыжки в длину. Анализ техники.
- Прыжки в длину. Обучение технике.
- Методика обучения и совершенствования прыжка в длину.
- Метание копья - специальные упражнения
- Основы подготовки юных толкателей ядра
- Подготовка спринтера

##### *Он-лайн трансляции всероссийских и международных соревнований.*

*Видео - и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.*

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. № (редакция от 05.12.2022)[принят Гос. Думой 21 дек. 2012 : одобр. Советом Федерации 26 дек. 2012 г.] – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) .
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007: одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) .
3. Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: Приказ Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634. – URL: <https://base.garant.ru/405165197/> .
4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 (ред. от 08.06.2021). – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> .
5. Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" : утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_375230/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375230/) .
6. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации: утверждены Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_196549/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/) .
7. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»: утвержден Приказом Министерства спорта РФ 28.11.2022 г. № 1084. – URL: <https://minsport.gov.ru/> .
8. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика». – URL: [https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2022/01/legkaya-atletika-evsk\\_minsport-2022.xls](https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2022/01/legkaya-atletika-evsk_minsport-2022.xls) .
9. Общие требования к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающие особенности отдельных видов спорта. – URL: <https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/01/obshhie-trebovaniya-k-soderzhaniyu-polozhenij.pdf> .
10. Порядок включения физкультурных и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий – URL: <https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/01/poryadok-vklyucheniya-fizkulturnyh-i-sportivnyh-meropriyatij-v-ekp.pdf> .
11. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> .
12. Правила по всемирной паралимпийской легкой атлетике. - <https://paralympru/upload/iblock/d9e/itrmdgjn63ii7ijrzg90sg9l035pa9z.pdf> .
13. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> .
14. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2022 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> .
15. TrackandFieldAthletics. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /. - Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. - 144с.

**Перечень электронных и Интернет-ресурсов**

1. Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг – URL: <http://sport.rbc.ru/>
2. Спортивный портал – URL: [Sports.ru](http://Sports.ru)
3. Спорт в Санкт-Петербурге– URL: <http://www.sportspb.com/>
4. Информационно-спортивный портал Sportfinder – URL: <http://www.sportfinder.ru/>
5. Новости спорта. Спортивная аналитика. – URL: <http://news.sportbox.ru/>
6. МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте – URL: <http://www.mosSPORT.ru/>
7. Неофициальный спортивный портал Москвы– URL: <http://www.sportmsk.ru/index.php>
8. Спортивно-информационный сайт социального интернет-проекта "Единая страна"– <https://www.rezeptSPORT.ru/>
9. Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург - <https://megaprolib.net/MP0101/Web>
10. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»– URL: <http://www.froda.paralymp.ru/>
11. Official website of the Paralympic Movement– URL: <http://www.paralympic.org/>



			форме с показом презентации по теме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p><b>Теоретические занятия:</b></p> <p><i>Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг.</i></p> <p><i>Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил.</i></p> <p><i>Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.</i></p> <p><i>Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.</i></p> <p><i>Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом.</i></p> <p><i>Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.</i></p> <p><i>Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.</i></p> <p><i>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).</i></p> <p><i>Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).</i></p> <p><i>Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил.</i></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p> <p><b>Конкурсы, викторины, анкетирование</b></p>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в год</p> <p>В течение года</p>	<p>Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов» и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.</p> <p>Использовать интерактивные формы (google формы, быстрые опросы т.п.)</p>
Этапы	<b>Теоретические занятия:</b>		

<p>совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p><i>Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил.</i>  <i>Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.</i>  <i>Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.</i>  <i>Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом.</i>  <i>Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.</i>  <i>Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.</i>  <i>Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) .</i>  <i>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) .</i>  <i>Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил.</i>  <i>Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям.</i></p> <p><b>Практические занятия:</b>  Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов», дискуссий и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.</p>
--	--	--	---





