

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ЛЕТНИХ ВИДОВ
СПОРТА ИМ. ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР Э.М. КОМНАЦКОГО»
(ГБУ ДО «СШОР ЛЕТНИХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. Э.М. КОМНАЦКОГО»)**

ПРИНЯТО

Тренерско-педагогическим советом
ГБУ ДО «СШОР летних видов спорта им.
Э.М. Комнацкого»

Протокол № 2
от «16» 03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «СШОР летних видов
спорта им. Э.М. Комнацкого»
С.М. Власов

Приказ № 38
от «31» 03 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТУ «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
(спортивная дисциплина «легкая атлетика»)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам «легкая атлетика» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержден приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 05.12.2022 № 71704), Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1341

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – без ограничений;
- учебно- тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) – без ограничений;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель: Видяева Людмила Александровна - мастер спорта СССР по легкой атлетике, тренер-преподаватель по АФК высшей категории, инструктор методист по адаптивной физической культуре.

Южно-Сахалинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III.	Система контроля	23
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	38
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	43
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва летних видов спорта им. заслуженного тренера РСФСР Э.М. Комнацкого» (далее – СШОР) по спортивной подготовке спорт лиц с поражением ОДА с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 (далее – ФССП), а также Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1341.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся, осваивающих Программу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В паралимпийской легкой атлетике участвуют спортсмены с нарушением зрения, нарушениями интеллекта, церебральным параличом, карлики, спортсмены с ампутациями и спинальными поражениями.

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

3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп на этапах спортивной подготовки в I, II, III функциональной группе по спортивной дисциплине, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек, min)
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	

4. Требования и функциональные группы, к которым относятся лица, проходящим спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации;
- подготовку с учетом установленных групп и классов, в соответствии с правилами CP-ISRA (Международной ассоциации спорта и рекреации лиц с церебральным параличом), IWAS (Международной спортивной ассоциации колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD, к которым относятся занимающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее функциональные группы).

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и(или) участия в спортивных соревнованиях	1. <i>Гипертонус мышц</i>: тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 2. <i>Атаксия или Атетоз</i>: выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (выраженная атаксическая форма церебрального паралича, рассеянный склероз, последствия инсульта, черепно-мозговой травмы). 3. <i>Нарушение мышечной силы</i>: травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. <i>Нарушение диапазона пассивных движений</i>: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей (например: выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний – анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов.) 5. Дефицит конечности: ампутация всех четырех конечностей – обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутация трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутация обеих нижних конечностей на

		уровне верхней трети бедра и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. <i>Гипертонус мышц</i>: умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 2. <i>Атаксия или Атетоз</i>: умеренные очевидные координационные нарушения, (умеренная атаксическая форма церебрального паралича, рассеянный склероз, последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 3. <i>Нарушение мышечной силы</i>: травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. <i>Нарушение диапазона пассивных движений</i>: умеренное ограничение подвижности суставов при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) – артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности: ампутация обеих конечностей – на уровне выше лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.
III	Функциональные возможности ограничены	1. <i>Гипертонус мышц</i> : легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич),

	незначительно	последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 2. <i>Атаксия или Атетоз</i>: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (атаксическая форма церебрального паралича, рассеянный склероз, последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 3. <i>Нарушение мышечной силы</i>: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. <i>Нарушение диапазона пассивных движений</i>: ограничение подвижности суставов легкой степени – артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности: ампутация или недоразвитие (десмиллия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. 7. Низкий рост: снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.
--	---------------	---

Физиологические особенности лиц с поражением ОДА

При организации спортивной деятельности среди лиц с поражением ОДА характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя и полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно-психических функций. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Поражение опорно-двигательного аппарата влечет за собой, как правило нарушение физического и психического развития, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют

неблагоприятное влияние недоразвития и ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития и формирования двигательных компенсаций, на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развитии силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

С учетом особенностей двигательных нарушений, непосредственно связанных со спецификой заболевания, выделим задачи двигательной реабилитации детей с церебральным поражением:

- нормализация дыхательной функции;
- тренировка удержания головы; поворотов туловища; ползания на четвереньках; сидения; стояния; ходьбы;
- коррекция осанки;
- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- коррекция сенсорных расстройств;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психологических процессов и познавательной деятельности.

Очень часто у лиц с церебральным поражением нарушена речь. Тяжесть речевых, психических, двигательных нарушений довольно широко варьируется, резко повышен мышечный тонус. По двигательному дефекту различают три степени тяжести церебральных поражений:

1. Легкая – физический дефект позволяет передвигаться, иметь навыки самообслуживания;
2. Средняя – нуждаются в частичной помощи окружающих при движении, самообслуживании;
3. Тяжелая – целиком зависят от окружающих.

При этом задачи двигательной реабилитации должны решаться в совокупности с образовательными, воспитательными и коррекционными задачами.

Для лиц с поражением ОДА характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий.

Возрастные особенности лиц с поражением ОДА

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические

механизмы.

Группа, к которой относится лицо, проходящее спортивную подготовку, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

Если у спортсмена уже имеется класс, установленный комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

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

Спортивная дисциплина по виду спорта	Группа III	Группа II	Группа I
горнолыжный спорт	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание, прыжки T/F37-38, T/F43-44, T47, F57, T/F63, T/F64	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание, прыжки T/F34-36, T54, F55, F56, T/F45, T/F46, T/F42, T/F61, T/F62	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание, прыжки T/F31, T/F32, T/F33, T/F51, T/F52, T/F53, F54, T71, T72, RR1, RR2, RR3

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

T/F31, T/F32, T/F33, T/F51, T/F52, T/F53, F54, T/F34-36, T54, 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, 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

5. Объем Программы:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет	До года	Свыше года	
			1	2 и 3				
Количество часов в неделю	5	8	10	12	15	18	20	22
Общее количество часов в год	260	416	520	624	780	936	1040	1144

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

6.1. Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются групповые и индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия; самостоятельная работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика.

6.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия имеют различную направленность, содержание и продолжительность в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе.

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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

6.3. Участие в спортивных соревнованиях спорту является обязательным сегментом учебно-тренировочного процесса, направленным на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

6.4. Требования к участию в спортивных 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 лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В начале прохождения подготовки следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Объем соревновательной деятельности

(I, II, III функциональные группы)

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

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

соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют сборные команды школы, региона и т.д., отбирают участников основных соревнований.

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

7. Годовой учебно-тренировочный план:

7.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год (с 01 ноября по 31 октября) и ведется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий по группам подготовки (включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), утвержденным приказом директора школы на календарный год. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающегося. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР.

7.2. 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. На всех этапах подготовки после 30 - 45 мин занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки или воспитательной работы.

Учебно-тренировочные занятия строятся с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки с учётом этапа спортивной подготовки;
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на

протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

– использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

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

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия в I, II, III функциональных группах	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
	1-й	2-й и 3-й	1-й	2-й и 3-й	4-й и 5-й	1-й	2-й и 3-й	весь период
	Недельная нагрузка в часах							
	5	8	10	12	15	18	20	22
	Общее количество часов в год							
	260	416	520	624	780	936	1040	1144
	Максимальная продолжительность одного-учебного-тренировочного занятия в часах							
	2	3			4		4	
Наполняемость групп (I - II - III функциональной группы, человек)								
3 - 4 - 6		2 - 3 - 4			1 - 2 - 2		1	
Общая физическая подготовка	156	240	219	250	312	292	300	250
Специальная физическая подготовка	50	84	156	188	236	276	300	380
Техническая подготовка	28	36	72	93	117	192	212	250
Тактическая подготовка	4	18	7	7	12	36	48	50
Психологическая подготовка	8	18	26	36	40	48	60	80
Теоретическая подготовка	6	6	12	12	14	18	18	22
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	8	5	8	8	12	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	16	20	30	44
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	10	8	21	21	46	54	56
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2		4		6	4
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе	260	416	520	624	780	936	1040	1144

в том числе самостоятельной работы: от	26	41,6	52	62,4	78	93,6	104	114,4
--	----	------	----	------	----	------	-----	-------

8. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7.Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера - преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА

спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
Этап совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	2.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

10.План инструкторской и судейской практики

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

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

Спортсмены учебно-тренировочного этапа знакомятся с:

- принятой в виде спорта терминологией;
- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены учатся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе спортсмены учатся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях.

Спортсмены этапов ССМ, ВСМ должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапов ССМ, ВСМ должны самостоятельно:

- составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных: частей урока: разминки, основной и заключительной части;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя;
- участвовать в судействе спортивных соревнований различных уровней.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1.	- освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
2.	- освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.

3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований в организации спортивной подготовки, характеристика судейства. Знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
----	--	--

**Программный материал
по инструкторской и судейской практике**

Год обучения	Содержание, задачи, средства	Формы проведения	Кол-во часов в год
Учебно-тренировочный этап			
1-й	1. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта; проведение строевых и порядковых упражнений. 2. Обучение ведению разделов спортивного дневника: - учёт тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; 3. Обучить определять места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробега отрезков 30, 40, 50, 60, 100, 120, 150 м и т. д. 4. Обучить основам техники безопасности во время тренировок: порядок движения на дорожках, техника безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков, во время кроссов. Для обучения и закрепления вышеперечисленных практических навыков на каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.	Теоретические занятия, практические занятия.	10 часов Окт. 2 Ноя 2 Март 2 Апр. 2 Сен 2
2-й	1. Обучение элементарному планированию - составление конспекта тренировочного занятия, 2. Выработка у занимающихся способности наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. 3. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. 4. Обучение основам организации соревнований, изучение правил соревнований, обучение работы с хронометром, заполнение карточки участника соревнования. 5. Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей. 6. Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист), заполнение протоколов соревнований по прыжкам. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, хронометрируя время финиша, спортсмены приобретают навыки, необходимые стартёру и судье на финише.	Теоретические занятия, практические занятия.	12 часов Окт. 2 Ноя 2 Март 2 Апр. 2 Июнь 2 Сен 2

	Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать юных спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, во время выполнения упражнений на технику, к оценке техники выполнения упражнений. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки во время выполнения упражнений будет не только тренер, но и сами занимающиеся.		
3-й	1. Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных упражнений, проведение разминки. 2. Дальнейшее обучение контролю за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. 3. Дальнейшее обучение основам организации соревнований, изучение правил соревнований, обучение работы с хронометром, заполнение протоколов соревнований. 4. Дальнейшее обучение обязанностям спортивных судей (судья при участниках, помощник стартера, судья на финише, секретариат, наградной отдел). Для формирования инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель привлекает спортсменов к организации и проведению первенств учреждения в качестве судей.	Теоретические занятия, практические занятия, судейство внутри школьных соревнований	12 часов Окт.2 Ноя 2 Март 2 Апр. 2 Июнь 2 Сен 2
4-й 5-й	1. Обучение составлению комплексов упражнений для разминки. 2. Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера-преподавателя. 3. Обучение показу техники выполнения отдельных элементов и упражнений, 4. Дальнейшее обучение навыкам исправлять ошибки при выполнении упражнений (СБУ, барьерные упражнения, ускорения). 5. Дальнейшее изучение правил соревнований разных видов лёгкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов); 6. Обучение составлению программы соревнований, положения о соревнованиях. Для дальнейшего формирования инструкторских и судейских навыков привлечь спортсменов к организации и проведению первенств учреждения в качестве судей (наградной отдел, секретариат, на финише, на старте, по прыжкам). Проведение подготовительной и заключительной частей тренировки (в присутствии тренера-преподавателя).	Теоретические занятия, практические занятия, судейство внутри школьных соревнований	16 часов Окт.3 Ноя 2 Март 3 Апр. 3 Июнь 3 Сен 2
Этап совершенствования спортивного мастерства.			
1-й	Совершенствование полученных знаний, умений и навыков: 1. Составление комплексов упражнений разной направленности, 2. Составление плана тренировочного занятия, 3. Проведение вводной, основной, заключительной частей тренировки, 4. Обучение группы детей основам техники бега, прыжка в длину, применяя грамотный показ упражнений. 5. Ведение дневника спортсмена,	Самостоятельное изучение литературы, правил соревнований Практические занятия. Судейство соревнований	20 часов Окт. 2 Ноя 3 Дек 3 Янв. 2 Фев. 2 Май 3 Июнь 2 Июль 3

2-й 3-й	6. Знаний правил соревнований в разных видах лёгкой атлетики, 7. Судейство соревнований учреждения, 8. Приобретение опыта судейства городских, областных соревнований в качестве помощников судей, в секретариате, наградном отделе ит.д.		30 часов Окт. 3 Ноя 3 Дек 3 Янв. 3 Фев. 3 Май 3 Июнь 4 Июль 4 Авг 4
	Этап высшего мастерства		
	Закрепление полученных на предыдущих этапах обучения знаний, умений и навыков по инструкторской и судейской практике, принимая участие в организации (составление положения, программ соревнований, комплексов упражнений, плана тренировочных занятий с умением подбора средств и методов в соответствии с поставленной задачей). Участвуя в судействе внутри соревнований учреждения. Вышеперечисленные мероприятия по инструкторской и судейской практике со спортсменами групп ВСМ осуществляются в основном в подготовительный период и в переходный периоды их спортивной подготовки.	Самостоятельное изучение литературы, правил соревнований Практические занятия. Судейство соревнований	44 часа Окт. 5 Ноя 5 Дек 5 Янв. 5 Фев. 5 Май 5 Июнь 5 Июль 5 Авг 4

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательстве Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине «лёгкая атлетика». Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Педагогические средства восстановления:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Восстановительные мероприятия

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Этап начальной подготовки	1. В процессе учебно-тренировочных занятий используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику.
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. В тренировочном процессе используют педагогические средства путем рационально распределяя тренировочные средства и используя периода отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков, и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление. 2. В период проведения сборов используют: - психологические средства восстановления: организуют культурный отдых способствуя положительных эмоций; - медико-биологические средства восстановления (витаминизация) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная, и суховоздушная баня)
3.	Этап спортивного совершенствования мастерства и этап	1. Используют педагогические средства восстановления путем рационального чередования нагрузок, смены нагрузки и отдыха, постепенно увеличивая объем нагрузки.

	высшего спортивного мастерства	2. При проведении сборов необходимо обеспечить полноценное, витаминизированное питание, осуществляя постоянный контроль. Следует использовать психологические средства восстановления, способствующие положительным эмоциям. 3. Посещение душевой или бани, гидромассаж или массаж (особенно в период напряженных тренировок). 4. В дни соревнований, в зависимости от предстартового состояния спортсмена – различные виды массажа.
--	--------------------------------	---

III. Система контроля

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

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

12.2. На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивной дисциплине «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 «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивной дисциплине «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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд на этапе спортивной подготовки свыше трех лет), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

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

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

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

12.4. 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;

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

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

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

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической 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 спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие, 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 спортивной дисциплины легкая атлетика -бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие, средние и длинные дистанции, 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 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	кг	не менее	

	гантелей (на максимальное количество раз)		4	2
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (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. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – 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. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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 спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие, 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 весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	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 -бег на короткие, 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 весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (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 спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции, 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 весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг	количество	не менее	

	вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	раз	1	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
6.	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 с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	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 (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг	количество	не менее	

	вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	раз	-	1
7.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
8.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		
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»		

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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 весом 3 кг вперед двумя руками от груди	м	на максимально е расстояние	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди	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 весом 3 кг вперед двумя руками от груди	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди	м	-	на максимальное расстояние

**Для спортивной дисциплины легкая атлетика -бег на короткие дистанции, прыжки
(II функциональная группа)**

1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (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 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.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0

**Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции, 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 весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (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	
			5,0	6,0

**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 весом 3 кг	количество	не менее	

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

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

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 весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (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 весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	м	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика -бег на короткие дистанции, 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 весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (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 средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	4.10

2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	70,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	30,0
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции, 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.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (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	
			4,6	5,0
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 300 м	с	не более	
			52,0	60,0

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.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
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	
			1	
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 40 кг	количество раз	максимальн ое	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	-	максимальн ое
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 60 кг	количество раз	максимальн ое	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	-	максимальн ое
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	максимальн ое	-
6.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	-	максимальн ое

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. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (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. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки		Спортивный разряд «мастер спорта»		

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина «лёгкая атлетика»)

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

План учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл освоения Программы (52 недели), в котором:

- 42 - 46 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса непосредственно с тренером;

- 6 – 10 недель (не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом) отводить на самостоятельную работу.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь

высоких спортивных результатов, содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

15. Учебно-тематический план

Цель теоретической подготовки – вооружение спортсменов определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях, с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-20 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов, и по возможности с использованием материалов, видео- и фотоматериалов.

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки													
№ п/п	Тема теоретической подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
			Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	Весь период	
1	Физическая культура и спорт	1	1	1								5	
2	История возникновения спортивных дисциплин по адаптивному спорту	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2		
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта	1	1	1									
4	Закаливание организма	1	1	1									
5	Режим дня и питание спортсменов	1	1	1	2	2	2	2	2				
6	Теоретические основы по элементам техники и тактике вида спорта	1	1	1									
7	Соревновательная деятельность и учет				2	2	2	2	2	4	4		
8	Психологическая подготовка спортсменов				2	2	2	2	2	4	4		
9	Спортивный инвентарь и оборудование с спорте ПОДА				2	2	2	3	3				
10	Правила спорта лиц с ПОДА				2	2	2	3	3				
11	Профилактика травматизма									4	4		
12	Спортивные соревнования									4	4	6	
13	Социальные функции спорта											5	
14	Подготовка как многокомпонентный процесс											6	
	Итого часов:	6	6	6	12	12	12	14	14	18	18	22	

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки обучающегося и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Рекомендуется самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам вида спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Соки проведени я	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	360	В течение года	
	1.Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	В течение года	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.
	2.История возникновения вида спорта и его развитие	60	В течение года	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	3.Гигиенические основы физической культуры и спорта	60	В течение года	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	4.Закаливание организма	60	В течение года	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	5.Режим дня и питание спортсменов	60	В течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	6.Теоретические основы обучения базовым элементам технике и тактики вида спорта	60	В течение года	Понятия о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	720/840		
	1.История возникновения олимпийского движения	120/120	В течение года	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	2.Режим дня и питание обучающихся	120/120	В течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	3.Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/120	В течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	4.Психологическая подготовка	120/120	В течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	5.Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/180	В течение года	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	6.Правила вида спорта	120/180	В течение года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1080		
	1.История возникновения олимпийского движения	120	В течение года	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	2.Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	В течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	3.Психологическая подготовка	240	В течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	4.Профилактика травматизма. Перетренированность/не дотренированность	240	В течение года	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	5.Спортивные соревнования как функциональное и	240	В течение года	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	структурное ядро спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1320 минут		
	1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	300	В течение года	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.
	2. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	360	В течение года	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
	3. Социальные функции спорта	300	В течение года	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	360	В течение года	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты -

			специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки (сентябрь-октябрь)	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина легкая атлетика), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее соответственно – ОДА).

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.

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 плаванию для 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально - технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, триатлон;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – метания;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – прыжки;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- 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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой (приложение №№ 11-12 к ФССП).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

/п	Наименование оборудования, 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 мин. высотой 50см	штук	30
3	Брус для отталкивания	штук	2
4	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
5	Булава для метаний («Клаб»)	штук	2
6	Буфер для остановки ядра	штук	2
7	Велотрубка для переднего колеса для 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 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 трековой коляски	штук	20
24	Коврик гимнастический	штук	12
25	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
26	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
27	Колокол сигнальный	штук	1
28	Коляска трековая	штук	3
29	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
30	Конус высотой 15 см	штук	50
31	Конус высотой 30 см	штук	50

32	Копье массой 400 г	штук	12
33	Копье массой 500 г	штук	12
34	Копье массой 600 г	штук	20
35	Копье массой 700 г	штук	10
36	Копье массой 800 г	штук	10
37	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления металлического 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	Гачные 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	Парашиот тренировочный беговой	штук	2
53	Патроны 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 (лис 30х40см)	штук	10
64	Резина на обруч для трековой коляски	метр	100
65	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
66	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
67	Рулетка 10 м	штук	5
68	Рулетка 20 м	штук	5
69	Рулетка 50 м	штук	5
70	Рулетка 100 м	штук	2
71	Свисток	штук	1
72	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
73	Сектор для толкания ядра	штук	1
74	Секундомер	штук	6
75	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
76	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
77	Скакалка гимнастическая	штук	5

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
2.	Булава для метания (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Велотрубка для стадиона для трековых колясок	штук		-	-	4	1	4	1	4	1

4.	Велотрубка для шоссе для трековых колясок	штук	на обучающег ося	-	-	4	1	4	1	4	1
5.	Велотрубка для трековых колясок	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	4	1
6.	Диск	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековых колясок	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Колеса ведущие дисковые для трековых колясок	пар	на обучающег ося	-	-	1	3	1	2	2	2
9.	Коляска трековая	штук	на обучающег ося	-	-	1	3	1	2	1	2
10.	Копье	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Гаечные ключи для трековой коляски	компл ект	на обучающег ося	-	-	1	3	1	3	1	3
12.	Шестигранник для трековой коляски	компл ект	на обучающег ося	-	-	1	3	1	3	1	3
13.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающег ося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Протез специализированный спортивный	компл ект	на обучающег ося	1	3	1	2	1	2	1	1
17.	Станок для метания сидя	штук	на обучающег ося	1	3	1	2	1	2	1	1
18.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающег ося	-	-	1	3	1	3	1	3
19.	Ядро	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	------------------------------------	-------------------	--------------------

1	Перчатки кожаные двупалые	пар	5
2	Перчатки кожаные однопалые	пар	1

**Обеспечение спортивной экипировкой,
передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	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	2	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	Плашки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
15	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Специализированная обувь для метания, шиповки	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 колес от трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
19	Сумка-чехол для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
20	Тайсы л/а воротные	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

18. Кадровые условия реализации 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 на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.10.2021, регистрационный № 659043), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), 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 спорту», 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 России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного 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 Минздрава России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

– непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 № 1084).
5. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
6. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009. - 784 с.: ил. 15.
7. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. - № 5. - С. 27-42.
8. Физиология спорта /Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
9. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.-№ 7.-С. 37-39.
10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
12. Ивочкин В. В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
13. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
15. Озолин Н.Г. Путь к успеху – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 111 с.
16. Лутовский Е.М. Педагогические основы технической подготовки в легкоатлетических метаниях: дис... д-ра пед.наук в виде науч. докл. – СПб., 1996. – 63 с.
17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
18. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
19. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
20. <http://www.froda.paralymp.ru/> - Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
23. <http://wsf.org.uk/> - IWAS: Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов
24. <http://www.iaaf.org/> - Международная федерация легкой атлетики
25. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики