



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

**ПРИКАЗ**

«19» апреля 2023 года

№ 19/03-П- 399

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Легкая атлетика»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; Приказа Минспорта России от 30.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», служебной записки № 19/03-СЛ-464 от 11.04.2023

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Легкая атлетика» с началом реализации с «01» сентября 2023 года.
2. Директору обособленного подразделения «Региональный центр адаптивного спорта» г. Сургут (А.А. Воробьев) ознакомить тренеров по виду адаптивного спорта с вышеуказанной программой под роспись.
3. Заместителю директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С. с момента регистрации учреждения в качестве учреждения дополнительного образования и с даты формирования органов управления (педагогический совет, общее собрание работников) предоставить на рассмотрение, согласование, утверждение программы дополнительного образования.
4. Начальнику отдела инноваций и информационного обеспечения (Колегова О.В.) разместить на сайте учреждения дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Легкая атлетика» до 01.06.2023 года.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'М.П. Вторушин', is written over the printed name.

М.П. Вторушин

Приказ № 19/03-П- \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Подготовил:

Заместитель директора по физкультурно-  
Массовой и спортивной работы  
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»



В.С. Сивкова

С приказом № 19/03-П- 399 от 19.04.2023г. ознакомлены:

Воробьев А.А. \_\_\_\_\_

**Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры «Центр адаптивного спорта»**

Утверждено  
приказом директора  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.  
М.П. Вторушин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:  
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
(ДИСЦИПЛИНА – ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341;*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап спортивной специализации	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Ханты-Мансийск, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка		4
1.	Общие положения	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	15
2.2.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	18
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	25
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	30
2.4.3.	Спортивные соревнования	32
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	34
2.6.	Календарный план воспитательной работы	53
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	59
2.7.1.	Проблема допинга в спорте	65
2.7.2.	Запрещенные вещества и методы	66
2.7.3.	Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля	67
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	70
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	73
3.	Система контроля	78
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	78
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	80
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	82

	(испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	
4.	Рабочая программа по виду спорта (дисциплине)	93
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	93
4.2.	Учебно-тематический план	103
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	110
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	112
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	112
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	121
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	122
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>		
	Приложение 1. Спортивная классификация спортсменов с поражением ОДА	126
	Приложение 2. Тестовые задания для оценки теоретического раздела	148
	Приложение 3. Методические рекомендации по подготовке спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата	160
	Приложение 4. Пример программы мероприятия «Веселые старты»	163
	Приложение 5. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»	166
	Приложение 6. Программа для родителей (1 уровень)	168
	Приложение 7. Программа для родителей (2 уровень)	169

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В России активно реализуются мероприятия по созданию системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов. Важную роль в решении проблемы комплексной адаптации детей-инвалидов в обществе играют адаптивная физическая культура и спорт.

Часто адаптивная физическая культура становится единственной возможностью человека с инвалидностью стать членом общества. Занимаясь и соревнуясь с людьми со схожими физическими возможностями, человек в состоянии реализовать себя как индивид, развиваться, достигать успехов, учиться взаимодействовать в обществе.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт – действенное средство для социальной интеграции инвалидов в общество, оказывающее многостороннее воздействие на ребенка-инвалида, развивая его духовно и физически и являющееся мощным стимулом, помогающим восстановить или даже установить контакт с окружающим миром.

Лица с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) стали активно приобщаться к занятиям спортом только после второй Мировой войны.

Основателем паралимпийского движения является выдающийся нейрохирург **Людвиг Гуттман** (Ludwig Guttmann), родившийся в Германии и эмигрировавший в 1939 г. в Англию.

Используя свои методики, Гуттман помог многим раненым в боях Второй мировой войны солдатам вернуться к нормальной жизни. Он на практике показал, что спорт для людей с физическими недостатками создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

В 1948 г. в Сток-Мандевиле Людвиг Гуттман провел соревнования «Национальные Сток-Мандевильские игры для инвалидов» среди спортсменов на колясках, в которых участвовали бывшие военнослужащие – 16 парализованных мужчин и женщин. В 1952 году Сток-Мандевильские игры получили статус международных.

В 1960 году прошли первые Паралимпийские игры на олимпийских спортивных сооружениях в Риме. Затем от практики единых сооружений было решено отказаться.

Впервые термин «Паралимпийские игры» упоминается в связи с проведением Игр 1964 года в Токио. Официально это название было утверждено в 1988 году на зимних играх в Инсбруке (Австрия). До 1988 г. Игры назывались «Сток-Мандевильскими» (в соответствии с местом, где прошли первые Паралимпийские соревнования).

Впервые сборная СССР приняла участие в Паралимпийских зимних

играх в 1984 году в Инсбруке, Австрия.

В Паралимпийских летних играх советские паралимпийцы дебютировали в 1988 году в Сеуле в соревнованиях по плаванию и легкой атлетике, завоевав 55 медалей, из них 21 золотую.

В 1989 году образован Международный паралимпийский комитет.

С 2000 года Паралимпийские и Олимпийские игры проводятся одним и тем же организационным комитетом.

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 поражением ОДА, нарушением зрения и нарушениями интеллекта.

Легкая атлетика спорта лиц с поражением ОДА объединяет в себе следующие дисциплины: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок, метания (диска, копья, молота, кляба), толкание ядра.

Лёгкая атлетика для лиц с поражением ОДА является уникальным и универсальным средством физической, психической и социальной реабилитации. Эффективность спортивной подготовки лиц с поражением ОДА, во многом зависит от качества разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В основу данной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.



## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – легкая атлетика) (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий легкой атлетикой.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

– Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

– пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2021 г. 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– Приказ Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – ФССП);

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации

Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

Программа ориентирует на следующее:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;
- формирование знаний, умений, навыков в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: спорт лиц с поражением ОДА (легкая атлетика);
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Цель Программы – организация спортивной подготовки спортсменов-инвалидов с поражением ОДА, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки спортивного резерва и основного состава спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации.

Задачи Программы:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,
- профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в легкой атлетике;
- формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;
- получение спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правилах вида спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд автономного округа и Российской Федерации.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного

мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту и является нормативным актом, регламентирующим трудовую деятельность.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Легкая атлетика – один из самых доступных и, в тоже время, сложных видов спорта. Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения – ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти себя» в легкой атлетике, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д.

Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах — беге и ходьбе. С другой стороны, легкая атлетика - трудна и сложна. Добиться высоких результатов в спорте высших достижений можно только путем систематических, тяжелых, подчас изнуряющих, тренировок. Путь к успеху длится многие годы, и наивысшие результаты спортсмены показывают в достаточно зрелом возрасте – 24-30 лет. Скоростно-силовые дисциплины лёгкой атлетики, все виды прыжков и метаний, а также многоборья требуют длительной специальной подготовки. Они не являются массовыми дисциплинами, так как для занятия ими требуются специальные условия и опытные тренерские кадры.

Занятия лёгкой атлетикой с лицами, имеющими поражения ОДА, используются как одна из форм педагогического и оздоровительного воздействия. В силу разностороннего воздействия на организм физические упражнения обладают широким потенциалом и являются эффективным средством повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, показателей нейрогуморальной регуляции (Васильев П.П., 1978; Каптелин А.Ф., 1986), способствуют повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Легкая атлетика спорта лиц с поражением ОДА объединяет в себе следующие дисциплины: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок, метания (диска, копья, молота, кляба), толкание ядра.

В Программе нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (учебно-

тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; основные задачи на различных этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в недельных циклах. Численный состав обучающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной, степенью функциональных возможностей спортсменов, этапом спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели и предназначена для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее – Учреждение).

Программа является нормативно-правовым документом, который включает в себя функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки; определяет основные стратегические направления развития; объём и содержание учебно-тренировочной деятельности; возможный контингент обучающихся; состояние материально-технической базы и ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Спортивные дисциплины в легкой атлетике по спорту лиц с поражением ОДА определяются Учреждением самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

Таблица 1

### Характеристика вида спорта: спорт лиц с поражением ОДА.

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер – код дисциплины
Спорт лиц с поражением ОДА	116 000 7 7 1 1 Я	легкая атлетика - бег 60 м (Т35)	116 050 1 7 11 А
		легкая атлетика - бег 60 м (Т35, Т36)	116 051 1 7 11 Ж
		легкая атлетика - бег 60 м (Т35-Т38)	116 052 1 7 11 Д
		легкая атлетика - бег 60 м (Т36)	116 053 1 7 11 А
		легкая атлетика - бег 60 м (Т37, Т38)	116 054 1 7 11 Г
		легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т45, Т61-Т64)	116 055 1 7 11 А
		легкая атлетика - бег 60 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116 056 1 7 11 Б
		легкая атлетика - бег 60 м (Т46,Т47)	116 057 1 7 11 А
		легкая атлетика - бег 100 м	116 058 1 7 11 Л

	(Т33)	
	легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т35)	116 059 1 7 11 Ю
	легкая атлетика - бег 100 м (Т33-Т36)	116 060 1 7 11 Д
	легкая атлетика - бег 100 м (Т34)	116 061 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 100 м (Т35)	116 062 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 100 м (Т36)	116 063 1 7 11 Г
	легкая атлетика - бег 100 м (Т37)	116 064 1 7 11 Г
	легкая атлетика - бег 100 м (Т37, Т38)	116 096 1 7 11 Д
	легкая атлетика - бег 100 м (Т38)	116 097 1 7 11 Г
	легкая атлетика - бег 100 м (Т42, Т63)	116 098 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 100 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116 099 1 7 11 Н
	легкая атлетика - бег 100 м (Т44, Т62, Т64)	116 100 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 100 м (Т45-Т47)	116 101 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 100 м (Т51)	116 102 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 100 м (Т52)	116 104 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 100 м (Т53)	116 105 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 100 м (Т54)	116 106 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т33, Т34)	116 107 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т35)	116 108 1 7 11 Ю
	легкая атлетика - бег 200 м (Т33-Т38)	116 109 1 7 11 Д
	легкая атлетика - бег 200 м (Т35)	116 110 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т36)	116 111 1 7 11 Г
	легкая атлетика - бег 200 м (Т37)	116 112 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т37, Т38)	116 113 1 7 11 Ю
	легкая атлетика - бег 200 м (Т38)	116 114 1 7 11 Л

	легкая атлетика - бег 200 м (Т42, Т43, Т62, Т63)	116 115 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т42-Т47, Т61-Т64)	116 116 1 7 11 Н
	легкая атлетика - бег 200 м (Т44, Т64)	116 117 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т45-Т47)	116 119 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т51)	116 119 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т52)	116 121 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т53)	116 122 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т54)	116 123 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 200 м (Т61)	116 124 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 400 м (Т35, Т36)	116 125 1 7 11 Г
	легкая атлетика - бег 400 м (Т35-Т38)	116 126 1 7 11 Д
	легкая атлетика - бег 400 м (Т37)	116 127 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 400 м (Т37, Т38)	116 128 1 7 11 Ю
	легкая атлетика - бег 400 м (Т38)	116 129 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61, Т63, Т64)	116 130 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 400 м (Т42, Т43, Т61-Т64)	116 131 1 7 11 Н
	легкая атлетика - бег 400 м (Т45-Т47)	116 132 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 400 м (Т51, Т52)	116 133 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 400 м (Т53)	116 135 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 400 м (Т54)	116 136 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 400 м (Т62)	116 137 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 800 м (Т33, Т34)	116 138 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 800 м (Т36)	116 139 1 7 11 М
	легкая атлетика - бег 800 м (Т36-Т38)	116 140 1 7 11 Ж
	легкая атлетика - бег 800 м	116 141 1 7 11 Н

	(Т36-Т38, Т45-Т47, Т51-Т54)	
	легкая атлетика - бег 800 м (Т37, Т38)	116 142 1 7 11 М
	легкая атлетика - бег 800 м (Т45-Т47)	116 143 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 800 м (Т51, Т52)	116 144 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 800 м (Т53)	116 145 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 800 м (Т54)	116 146 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 1500 м (Т35, Т36)	116 147 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 1500 м (Т35-Т38)	116 148 1 7 11 Н
	легкая атлетика - бег 1500 м (Т37, Т38)	116 149 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 1500 м (Т45, Т46)	116 150 1 7 11 Я
	легкая атлетика - бег 1500 м (Т51, Т52)	116 151 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 1500 м (Т53, Т54)	116 153 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 5000 м (Т35-Т38)	116 158 1 7 11 А
	легкая атлетика - бег 5000 м (Т45-Т47)	116 159 1 7 11 М
	легкая атлетика - бег 5000 м (Т51, Т52)	116 160 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 5000 м (Т53, Т54)	116 162 1 7 11 Л
	легкая атлетика - бег 10000 м (Т45, Т46)	116 163 1 7 11 А
	легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т45, Т46)	116 261 1 7 11 Г
	легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км (Т52-Т54)	116 303 1 7 11 Я
	легкая атлетика - эстафета 4x100 м - смешанная (Т11-Т13, Т33-Т34, Т51-Т54, Т35-Т38, Т42-Т47, Т61-Т64)	116 308 1 7 11 Л
	легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42, Т63)	116 313 1 7 11 М
	легкая атлетика - прыжок в высоту (Т42-Т47, Т61-Т64)	116 314 1 7 11 Ю
	легкая атлетика - прыжок в высоту (Т43, Т61, Т62)	116 315 1 7 11 М
	легкая атлетика - прыжок в	116 316 1 7 11 М

		высоту (Т44, Т64)	
		легкая атлетика - прыжок в высоту (Т45-Т47)	116 317 1 7 11 М
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т36)	116 318 1 7 11 Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38)	116 337 1 7 11 Ю
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т36-Т38, Т42-Т47)	116 391 1 7 11 Д
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т37)	116 412 1 7 11 Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т38)	116 325 1 7 11 Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т42, Т61, Т63)	116 500 1 7 11 Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т42-Т47, Т61-Т64)	116 501 1 7 11 Ю
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т44, Т62, Т64)	116 502 1 7 11 Л
		легкая атлетика - прыжок в длину (Т45-Т47)	116 503 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание булавы (F31, F32)	116 505 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание булавы (F31, F32, F51)	116 506 1 7 11 Ю
		легкая атлетика - метание булавы (F51)	116 507 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F32-F34)	116 508 1 7 11 А
		легкая атлетика - метание диска (F32-F38)	116 509 1 7 11 Д
		легкая атлетика - метание диска (F35, F36)	116 510 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F35-F38)	116 511 1 7 11 Ю
		легкая атлетика - метание диска (F37)	116 512 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F38)	116 513 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F40, F41)	116 514 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F42, F63)	116 515 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F43, F44, F62-F64)	116 516 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F51, F52)	116 517 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F51-F57)	116 518 1 7 11 Н



		легкая атлетика - метание диска (F53, F54)	116 519 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F55, F56)	116 520 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание диска (F57)	116 521 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F33, F34)	116 522 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F33-F38)	116 523 1 7 11 Н
		легкая атлетика - метание копья (F35, F36)	116 524 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F37)	116 525 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F38)	116 526 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F40, F41)	116 527 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F40-F46)	116 528 1 7 11 Н
		легкая атлетика - метание копья (F40-F46, F62-F64)	116 529 1 7 11 Н
		легкая атлетика - метание копья (F42-F44, F61-F64)	116 530 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F45, F46)	116 531 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F52-F57)	116 532 1 7 11 Н
		легкая атлетика - метание копья (F53, F54)	116 533 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F55, F56)	116 534 1 7 11 Л
		легкая атлетика - метание копья (F57)	116 535 1 7 11 Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F32)	116 536 1 7 11 Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F32-F36)	116 537 1 7 11 Н
		легкая атлетика - толкание ядра (F33)	116 538 1 7 11 Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F34)	116 539 1 7 11 Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F35)	116 540 1 7 11 Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F36)	116 541 1 7 11 Л
		легкая атлетика - толкание ядра (F37)	116 542 1 7 11 Л
		легкая атлетика - толкание ядра	116 543 1 7 11 Л

	ядра (F38)	
	легкая атлетика - толкание ядра (F40)	116 544 1 7 11 Л
	легкая атлетика - толкание ядра (F40-F46, F61-F64)	116 545 1 7 11 Н
	легкая атлетика - толкание ядра (F41)	116 546 1 7 11 Л
	легкая атлетика - толкание ядра (F42, F61, F63)	116 547 1 7 11 Л
	легкая атлетика - толкание ядра (F43, F44, F62, F64)	116 548 1 7 11 Л
	легкая атлетика - толкание ядра (F45, F46)	116 549 1 7 11 Л
	легкая атлетика - толкание ядра (F52)	116 550 1 7 11 Л
	легкая атлетика - толкание ядра (F52-F57)	116 551 1 7 11 Н
	легкая атлетика - толкание ядра (F53)	116 552 1 7 11 Л
	легкая атлетика - толкание ядра (F54, F55)	116 553 1 7 11 Л

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

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 9 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении и задач укрепления здоровья спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки (далее – НП) зачисляются лица в возрасте не младше 9 лет, имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники

лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)** формируется на конкурсной основе, из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 10 лет. Перевод по годам обучающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнивших спортивные разряды.

На учебно-тренировочном этапе выполняется решение таких задач как формирование специальных знаний, профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека. Период пребывания на учебно-тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Основные задачи этапа спортивной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшение физического развития, овладение базовой техникой, воспитание воли, целеустремлённости, решительности, наличие соревновательного опыта.

Перевод спортсмена на данный этап осуществляется в соответствии с результатами контрольных нормативов, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, отсутствия медицинских противопоказаний и выполнении спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Возраст спортсмена для зачисления не менее 13 лет, либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа –Югры по спорту лиц с поражением ОДА и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

#### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: совершенствование физических качеств, повышение

спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники в лёгкой атлетике, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Перевод спортсмена на данный этап осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, отсутствия медицинских противопоказаний и выполнении спортивного звания «Мастер спорта России».

Возраст спортсмена для зачисления не менее 15 лет, либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа –Югры по спорту лиц с поражением ОДА и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет.

В соответствии с Федеральным стандартом, в таблице 2 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту лиц с поражением ОДА (легкая атлетика).

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек) *
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	II	6
			I	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	не ограничивается	10	II	4
			I	3
			I	2

специализации)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	II	2
			I	
			II	
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	II	1
			I	
			II	
			I	

\* Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

## **2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением ОДА.**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА в таблице 3 приведены критерии определения функциональных групп для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий легкой атлетикой спорта лиц с поражением ОДА.

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина легкая атлетика)**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних</p>	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «RR1», «RR2», «RR3». *

		<p>и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез).</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский</p>	<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/F34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/F45», «Т/F46», «Т/F42», «Т/F61», «Т/F62». *</p>

	<p>помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим</p>	
--	---	--	--



		спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних</p>	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/Ф37-38», «Т/Ф 40-41», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64». *

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

\*Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «Т/Ф34-36», «F55», «F56», «Т/Ф45», «Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62», «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64», «Т/Ф 40-41», «RR1», «RR2», «RR3» – спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В Учреждении организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы по этапам подготовки определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения, с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 4 в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика».

Таблица 4

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основными формами обучения, применяемыми при реализации Программы, являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия – астрономический час (60 минут).

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

- двух часов – на этапе начальной подготовки;
- трех часов – на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- четырех часов – на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- четырех часов – на этапе высшего спортивного мастерства.

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

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

### **2.4.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной

активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят воспитательно-образовательные результаты занятия.

Учебно-тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть учебно-тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

**Подготовительная часть (разминка).** В этой части происходит начальная организация занятия: тренер-преподаватель знакомит обучающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Она служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной учебно-тренировочной работы в каждом отдельном занятии. Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

**На подготовительную часть** в занятии отводится 15–20 мин.

Средства вводной части – объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

**В основной части** решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач спортивной тренировки в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 часов и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части — классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части — бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями, растяжкой.

Очень важно при построении учебно-тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ, как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия — самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим учебно-тренировочным процессом. Ниже приведена типичная схема оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

### **Схема оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия**

Задачи:

Дата:

Место:

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

## Дневник тренировок

Дата	Содержание	Наблюдения и самочувствие
	<i>Пример:</i> Медленный бег - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 5 мин. Специальная разминка - 5 мин. Силовые упражнения: подтягивание 12 раз + приседание 40 раз + пресс 40 раз. 3 серии, отдых 3 мин. Упражнения на растягивание - 5 мин.	<i>Пример:</i> Самочувствие до и после тренировки хорошее. Упражнения выполнялись легко. Пульс до тренировки - 66 уд/мин. Восстановился в течение часа.

Тренеру-преподавателю необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий,

К таким мерам относятся:

– инструктажи обучающихся (во время учебно-тренировочных занятий на стадионе, в секторе метания и т.д. с учетом их спортивной подготовки);

– обеспечение необходимой страховки;

– четкое определение учебно-тренировочного времени и места тренировки для каждой группы.

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности, могущие возникнуть при проведении тренировок.

Существуют определённые требования к организации учебно-тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый обучающийся спортом:

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем.
7. Не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины.



8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтроле, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.
10. Вести дневник учебно-тренировочных занятий.

#### 2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

Таблица 5

#### Виды учебно-тренировочных мероприятий

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитывается в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

### **2.4.3. Спортивные соревнования**

Соревновательная деятельность для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- соответствие нозологической группы инвалидности обучающихся,

положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта: «спорта лиц с поражением ОДА»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

В легкой атлетике принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Учреждение направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

Таблица 6

### Объем соревновательной деятельности

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

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл, полугодичный, а иногда более короткий цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3 - 4 месяца) и специально-подготовительный (3 - 4 месяца).

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной классификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная задача подготовительного периода – создание предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация спортивной формы.

**Первый этап подготовительного периода** – этап общей подготовки – решает следующие задачи.

Физическая подготовка – развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития; расширение запаса двигательных навыков; укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена. Все эти задачи решаются главным образом средствами ОФП.

Техническая подготовка – расширение запаса приёмов, разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств.

Теоретическая подготовка – изучения общих теоретических основ «своего» вида спорта, правил соревнований и т.п.

**Второй этап подготовительного периода** – специально-подготовительный этап – решает следующие задачи.

Физическая подготовка – совершенствование физических качеств, наиболее необходимое в данном виде спорта, развитие мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении.

Техническая подготовка – совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств в усложняющихся условиях, участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложнёнными условиями.

Тактическая подготовка – выработка в общих чертах основных элементов тактики.

### **Соревновательный период.**

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

Основная задача соревновательного периода – реализовать высокий уровень физической, технической, морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Мощные биологические раздражители, создаваемые благодаря широкому использованию соревновательного метода, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов.

Соревнования воспитывают высокие моральные и волевые качества. Число соревнований зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после соревнований.

Спортсмены низших разрядов соревнуются несколько реже, причем в их подготовке значительную долю должны составлять соревнования по отдельным упражнениям ОФП, состязания в различных дополнительных упражнениях и т.д.

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

Задачами переходного периода являются:

- активный отдых – занятия общей физической подготовки, другими видами спорта;
- профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т.п.;
- повышение теоретических знаний;
- переходный период не должен приводить к значительному снижению тренированности;
- большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие **типы мезоциклов**:

**Втягивающие мезоциклы** – основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы.

**Базовые мезоциклы** – основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы** – основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

**Предсоревновательные мезоциклы** – основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психологическая и тактическая подготовка.

**Соревновательные мезоциклы** – количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря. Квалификации и степени подготовленности.

**Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.**

Восстановительно-подготовительные - основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не только физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, перетренировку.

## Режимы учебно-тренировочных нагрузок

Нагрузки в учебно-тренировочном процессе играют ведущую роль. Именно правильное дозирование учебно-тренировочной нагрузки позволяет подвести спортсмена к пику спортивной формы. Нагрузка в учебно-тренировочном процессе должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка в спортивной тренировке – это мера воздействия физических упражнений на организм обучающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей. Нагрузки делятся:

*по своему характеру* – на учебно-тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

*по величине* — на малые, средние, большие, предельные;

*по направленности* – на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений; на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

*по координационной сложности* – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации;

*по психической напряженности* – наиболее или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию учебно-тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных учебно-тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; учебно-тренировочных занятий, дней, микро-, мезо-, макроциклов, периодов и этапов учебно-тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах; число учебно-тренировочных занятий и дней; соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие



характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления учебно-тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

*Внутренняя сторона нагрузки* характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния легкоатлета, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной подготовленности. У спортсменов высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности

упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у спортсменов разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня спортсменов и конкретного атлета.

Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность легкоатлетов высокого класса исключительно интенсивна. Например, бегуны на средние дистанции могут стартовать в течение года 50-60 раз, прыгуны и метатели могут выступать в 25-30 соревнованиях, а спринтеры - в 20-25. К таким параметрам соревновательных нагрузок легкоатлет может подойти через многие годы систематической, последовательной, и регулярной работы в области профессионального занятия легкой атлетикой.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки легкоатлетов с поражением ОДА характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей обучающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать направленность специализации легкоатлета, и его недостатки в физической подготовленности. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Нагрузки в учебно- тренировочном процессе имеют несколько видов.

**Прямолинейно-восходящая** динамика нагрузок. В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30–45% в год, а интенсивности – до 15–20%.

**Ступенчатая динамика нагрузок.** Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к учебно-тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

**Волнообразная** - характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени. Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах учебно-тренировочного процесса.

Выделяют «волны» нескольких категорий:

а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;

б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;

в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в микроциклах тренировки (типа полугодовых, годовых и многолетних).

**«Пилообразная»** - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но данную нагрузку нужно давать спортсменам с хорошим уровнем функциональной подготовленности. Иначе такая форма нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений. Пилообразная нагрузка имеет высокую эффективность при подготовке спортсмена к соревнованиям в короткие сроки.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-22	22-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	3	3-4	4	4	4	
		Наполняемость групп (человек) I, II, III функциональные группы)						
		3-6		2-4		1-2		1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55		35-48		30-44
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30		24-36		28-45	30-50	
3.	Техническая подготовка (%)	10-14		15-18		18-24	20-35	
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2		1-2		2-3	3-4	
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4		4-6		4-8	8-12	
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2		1-3		2-3	2-3	

7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4		1-5		3-8		5-10	
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		0-4		0-6		0-8	
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования контроль (%)	0-2		1-4		2-5		4-8	
Общее количество часов в год		234-364	416-468	520-728	728-832	936-1144		1144-1248	

На основании годового учебно-тренировочного плана разрабатывается годовой учебно-тренировочный план на каждый этап подготовки.



Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
<b>Итого часов</b>	<b>8</b>				<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Таблица 9

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП свыше года)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
	этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый			втягивающий	2-ой базовый развивающий			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII	IX	X	XI
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/а	6	1				2				1		2	

Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП	175	10	13	15	15	14	16	16	16	15	16	14	15
СФП	120	5	11	11	11	8	11	11	11	11	11	8	11
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
<b>Итого часов</b>	<b>429</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>37</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
<i>Основные соревнования</i>	2												2
<b>Итого часов</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>468</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>40</b>

Таблица 10

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАНГРАФИК (УТЭ до трех лет)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		п е р е х о д н ы й	подготовительный				
				этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий	предсоревновательный		Летний сор-ый	вт я г и в а ю щ и й	2-ой базовый развивающий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													



Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1							1					
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	6	1				2				1		2	
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Практика:</b>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3							1	1	1			
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>578</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>48</b>
<b>Контрольные соревнования</b>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
<b>Основные соревнования</b>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51
---------------------	------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Таблица 11

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАНГРАФИК (УТЭ свыше трех лет)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
				этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий			предсоревновательный	Летний сор-ый	втягивающий	2-ой базовый развивающий	
IX	X	XI	XII										
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	6	1				2				1		2	
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1					1		
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП	306	16	16	28	28	26	27	28	28	28	28	26	27
СФП	268	19	21	22	23	21	23	24	24	24	24	20	23
Технико-тактическая подготовка	196	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	16	17
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>778</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>67</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>824</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>69</b>	<b>75</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>70</b>

Таблица 12

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАНГРАФИК (ССМ до года)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный		
				Зимний сор-ый	Общесподготовительный	Специальный подготовительный	Ранний соревновательный	Основных соревновательный	Общеподготовительный		Специально подготовительный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1								1				

Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
<b>Итого часов</b>	<b>881</b>	<b>58</b>	<b>71</b>	<b>77</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>73</b>	<b>74</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>	4				2							2	
<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАНГРАФИК (ССМ свыше года)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный		
				Зимний сор-ый	Общесподготовительный	Специальнойподготовительный	сопернижений	Основныхсоревновательный			Общеподготовительный	Специальноподготовительный	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1								1				
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	16	17	16	17	17	17	16	17	16	16

СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Психологическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
<b>Итого часов</b>	<b>964</b>	<b>65</b>	<b>78</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>79</b>	<b>83</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>82</b>	<b>84</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	33	6	6	5				6	5		5		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>	4				2							2	
<b>Итого часов</b>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>1040</b>	<b>74</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>89</b>	<b>93</b>	<b>91</b>	<b>84</b>	<b>91</b>	<b>88</b>	<b>84</b>

Таблица 14

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАНГРАФИК (ВСМ)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	1-й соревновательный		1-й подготовительный		2-й соревновательный				переходный	2-й подготовительный	
			этапы	Зимний сор-ый	Общ е подг отов итель ный	Спец иальн о подго товит ельн ый	Ранний соревновательный	Специал ьно подго товит ельн ый	Основных соревнователь ный	Об ще по дго товит ельн ый		Спец иальн о подго товит ельн ый	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1								1				

Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16	16
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49	49
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34	35
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1		
<b>Итого часов</b>	<b>1193</b>	<b>91</b>	<b>96</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>103</b>	<b>99</b>	<b>100</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>	4				2							2	
<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>1248</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>105</b>

### Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

график. Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т. д. только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена индивидуально, исходя из его функциональных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок и др.

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

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

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

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

## **2.6. Календарный план воспитательной работы**

План воспитательной работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих



педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Таблица 15

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе.	
1.3.	Профориентационная работа	Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Организационные и практические меры по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ	- беседы; - встречи; - родительские собрания.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков-спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Таблица 16

**План мероприятий, направленный на формирование у обучающихся неприятия идеологии терроризма, неонацизма, различных деструктивных течений**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения мероприятия	Место проведения мероприятия (площадка размещения)	Контингент	Лицо, ответственное за проведение мероприятия (ФИО, должность)
<b>Профилактические мероприятия (беседы, консультации, просвещающие видеоролики)</b>					
1.	Профилактические беседы по вопросам распространения в сети различного рода спама, который несет в себе пропаганду и/или угрозу достоинству личности, распространение недостоверной информации различного характера. 1.1. Неформальные молодежные объединения, субкультуры и группировки экстремистской направленности (АУЕ, колумбайн/скулшутинг). 1.2. Признаки и функции криминальной субкультуры, ее влияние на личность. 1.3. Символика криминальных субкультур.	В течение года	Фронтально	Обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
2.	Информационно-просветительская беседа: «Что нужно предпринять родителю, чтобы ребенок не стал экстремистом или террористом?»	Январь	Очно, онлайн	Тренеры-преподаватели, родители	Психолог
3.	«Информационно-просветительская беседа»: «Как реагировать на противоправный контент»	Март	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав

4.	Антитеррористический видеоролик «30 секунд - 30 жизней»	Июль	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
5.	3 сентября — День солидарности в борьбе с терроризмом. Антитеррористический ролик о телефонном терроризме	Сентябрь	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
6.	Социальный видеоролик «О чем молчит подросток»	Декабрь	Рассылка в родительские группы Viber	Тренеры- преподаватели, родители	Психолог Тренерский состав
<b>Распространение памяток, буклетов, размещение информации на официальном сайте, информационных стендах, в социальных сетях</b>					
1.	Памятка «О психологической безопасности»	Январь	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Долгова Е.Н. Тренерский состав
2.	Памятка «Ответственность за распространение информации экстремистской направленности и террористического характера»	Апрель	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
3.	Что делать при угрозе террора?	Май	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
4.	Памятка «Что относится к экстремистскому контенту»	Август	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав

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

**Цель** антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19.10.2005 г.);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» от 21.11.2011 г. № 323 (с изм., от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ);

- Федеральный закон от 27.12.2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18.11.2022 г. № 1013;

- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);

- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;

- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);

- Всемирный антидопинговый кодекс РУСАДА 2021 г.;

- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023 г.;

- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021 г.;

- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023 г.;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список 2023».

### **Основные направления антидопинговой работы:**

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе

с приглашением специалистов;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

## План проведения антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 3) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение 4).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.



		культуры»			Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение 4) в онлайн формате с показом презентации (приложения 5 и 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	8. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Тренеры-преподаватели	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 3) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

			регионе РУСАДА		
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение 4). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения 5 и 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	6. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	
	7. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	всемирный антидопинговый кодекс; международная конвенция о борьбе с допингом в спорте; международный стандарт по тестированию и расследованиям; международный стандарт по терапевтическому использованию;
	8. Ознакомление с нормативно-правовыми актами		Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1 раз в год	общероссийские допинговые правила; стратегия РУСАДА по предотвращению использования допинга;

	Российского антидопингового агентства РУСАДА:		регионе РУСАДА		основная миссия РУСАДА; запрещенный список;
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	
	4. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	всемирный антидопинговый кодекс; международная конвенция о борьбе с допингом в спорте; международный стандарт по тестированию и расследованиям; международный стандарт по терапевтическому использованию;
	5. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	общероссийские допинговые правила; стратегия РУСАДА по предотвращению использования допинга; основная миссия РУСАДА; запрещенный список;

### 2.7.1. Проблема допинга в спорте

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны сформироваться:

– представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

– представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

– четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

– устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;

– нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

– Наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

### **Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.**

**Допинг** – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

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 на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

### **2.7.2. Запрещённые вещества и методы**

#### **Запрещенные субстанции:**

*1. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):*

– неодобренные субстанции;

- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

*II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

*III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

**Запрещенные методы:**

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

### **2.7.3. Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля**

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

*Всемирный антидопинговый кодекс* был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

*Запрещенный список* – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

***Структура Запрещенного списка.***

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований

может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### ***Пищевые добавки.***

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### ***Программы допинг-контроля.***

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

### ***Соревновательное тестирование.***

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна

организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки мероприятия занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

#### ***Внесоревновательное тестирование.***

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

#### ***Информация о местонахождении спортсменов.***

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

#### ***Санкции.***

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в



предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

**Спортсменам следует:**

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие вещества запрещены в спорте лиц с поражением ОДА (легкая атлетика);
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием веществ, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

## **2.8. План инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены с 1-го года обучения:

- должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведения строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны научиться 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 в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 18.

Таблица 18

### Примерный план инструкторской и судейской практики

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3.	Судейство спортивно-	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года

	массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1.	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3.	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года

	Совершенствование технической подготовки	В течение года
	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

Решение данной задачи имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов учреждения осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки БУ ХМАО – Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица 19

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144 н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в

	обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) оптимальное чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Из психологических средств используются такие как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

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

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- электросветотерапия;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует умело использовать восстанавливающую роль сна.

Продолжительность ночного сна после значительных учебно-тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной на учебно-тренировочных мероприятиях обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

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

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

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

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

Таблица 20

### Фармакологические препараты в циклических видах спорта

Препараты	Этапы								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин Е		*			*		*		
Витамин С		*		*		*			
Витамин В 15		*	*	*	*	*			
Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	

Гепатопротекторы			*		*		*		*
L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
К, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов с поражением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. При этом ставится задача – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные учебно-тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.



В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

### **3. Система контроля**

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

##### **3.1.1. Этап начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки:

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

##### **3.1.2. Учебно-тренировочный этап.**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях легкой атлетикой вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах по легкой

атлетики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны:

- 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 легкой атлетики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 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.

### **3.1.4. 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 и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

- 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.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты)).**

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

#### **Планируемые результаты освоения Программы В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа

жизни;

- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

При оценки теоретического раздела могут использоваться тестовые задания (Приложение 2).

#### **В предметной области «Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### **В предметной области «Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

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

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

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование.

Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель – проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

Таблица 21

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0

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

**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
1				
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	



			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальн ое	-
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальн ое	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед	количество	не менее	

	двумя руками от груди весом 1 кг	раз	-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8

Таблица 23

**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
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				

1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3,25	3,40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0

3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	максимальное

Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9

Таблица 24

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,0	84,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			28,0	37,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,5	20,5
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.25

2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более	
			1.30	2.10
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,5	72,0
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			29,0	34,0
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	е более	
			3.15	4.10
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	30,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	70,0
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,5
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	9,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	25,0

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

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

#### **4. Рабочая программа по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – лёгкая атлетика)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Многолетняя подготовка – единственный педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

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

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

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

5) правильное планирование соотношения учебно-тренировочных



и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Программный материал на всех этапах подготовки разрабатывается тренером в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

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

#### ***Задачи подготовительной части:***

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

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

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера;

в) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный,

б) повторный,

в) игровой,

г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная часть задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени учебно-тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Характера предстоящей работы, условий внешней среды.

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

#### ***Задачи основной части:***

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

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

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» учебно-тренировочных заданий;

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

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

**Задачи заключительной части:**

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с поражением ОДА.

***Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:***

***На этапе начальной подготовки:***

- углубленная физическая реабилитация, средствами общей физической подготовки (ОФП);
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов

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

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

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

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

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

– демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

В процессе учебно-тренировочных занятий спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

– ориентация уровней нагрузок спортсмена на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

– групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

– работа по индивидуальным планам;

– учебно-тренировочные мероприятия;

– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

– инструкторская и судейская практика;

– медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет 45-50 %, на этапе высшего спортивного мастерства 12-20%, а, например, объем специальной физической подготовки на начальном этапе составляет 8-12%, на этапе ВСМ 42-55%.

Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

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

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего

физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

#### **Развитие силы.**

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

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

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

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

#### **Развитие выносливости.**

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности- способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревнованиях, и для выполнения большого объема учебно-тренировочной работы.

***Упражнения для развития и совершенствования выносливости:***

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Учебно-тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для спортсменов колясочников).

**Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени, является важной характеристикой двигательной деятельности.

Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

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

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (максимальная частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
7. Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортсменов колясочников).
8. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

**Развитие гибкости.**

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная

строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения.

Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

*Упражнения для развития и совершенствования гибкости:*

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

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

3. Акробатические упражнения.

#### **Развитие ловкости.**

Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений.

Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у обучающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

*Упражнения для развития и совершенствования ловкости:*

1. Челночный бег 3 x 10 м выполнение упражнений как в челночном беге, так и с использованием инвалидной коляски.

2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).

3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.

4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

5. Подвижные игры и спортивные игры.

6. Эстафеты.

7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель.

Данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения спортсменами колясочниками.

## **Специальная физическая подготовка.**

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

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленный на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

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

### ***Упражнения для скоростно-силовой подготовки:***

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье, клуб).

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

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

### ***Упражнения на развитие специальной силы:***

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью.
7. Жим от груди методом отбивания.

## **Техническая подготовка**

На этапе начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, гонки на колясках прыжков и метаний должна быть



рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего учебно-тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Таблица 25

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (I, II, III функциональные группы) мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I, II, III функциональные группы) мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2

**Условные обозначения:**

- 1 – незначительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 3 – значительное влияние.

## 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА. Дисциплина настольный теннис. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Состояние и развитие вида спорта спорт лиц с поражением ОДА и его спортивных дисциплин в России	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности.  Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».	≈14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
Правила соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта лиц с поражением ОДА.
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам	≈60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного	≈ 600		

Этап высшего Спортивного мастерства	мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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</p>
--	---	--	---



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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт с поражением ОДА, дисциплина легкая атлетика» относятся «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), 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, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА.

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяется Учреждением самостоятельно.

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

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 учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития,

функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

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

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».

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

– при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

– все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии.

Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

### **Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой**

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

– заниматься в спортивной одежде;

– соблюдать правила поведения в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в спортивном и тренажёрном залах;

– заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера-преподавателя;

– соблюдать правила личной гигиены.

**Запрещается** без разрешения тренера-преподавателя: выполнять какие-либо технические действия; заниматься на снарядах.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по легкой атлетике по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя 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 г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку, таблица 27, спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование, и сроки его эксплуатации указаны в таблице 28;
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку, таблица 29;
- 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.

---

<sup>1</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица 27

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для  
прохождения спортивной подготовки  
по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА.**

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

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

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

Таблица 28

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)										
Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	На обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
Колесо переднее для трековой	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2



коляски										
Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Шестигранники для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Обруч для ведущего колеса размеры 32,34, 36,38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
1.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
8.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Кроссовки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

	легкоатлетические										
10.	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
11.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
12.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
13.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
15.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
18.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
19.	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
20.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
21.	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
22.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
23.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
24.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
25.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу, установлены ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Эффективность учебно-тренировочных занятий зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки.

1) Преимущественно техническая и тактическая направленность учебно-тренировочного процесса.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) – овладеть безупречно выполняемой техникой.

В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

2) Постоянное совершенствование двигательных и психо-эмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

3) Создание резервных функциональных возможностей спортсменов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годового цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью

и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

4) Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения упражнений, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

5) Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

6) Учет учебно-тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении учебно-тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы обучающихся, их взаимное влияние.

7) Повышение сложности учебно-тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки спортсменов по мере

роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов. Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием обучающихся.

Постепенность нарастания сложности упражнений, увеличение объемов и напряженности их выполнения, посильность общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов.

### **Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт.– М. 2021 г.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. – М, 2007. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2000 г., - 296.
3. Зубов В.М. Подготовка юных легкоатлетов. М. - 2000 г.
4. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения. – М. 2022 г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2002 г., 863 с.
6. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010 г., А.В. Царик, П.А. Рожков.
7. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ; Всерос. федерация легкой атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М.: Человек, 2012 г. - 219 с.
8. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Министерство спорта

Российской Федерации; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта; под общ. ред. А. А. Петрова. - Великие Луки, 2014 г. - 135 с

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" /Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва: Академия, 2013 г. - 288 с.

10. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. 1982 г.

11. Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009 г.

12. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика, М. 2014 г.

13. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001 г.

14. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007 г.

#### Информационные ресурсы:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: [www.ipc-athletics.org](http://www.ipc-athletics.org)

2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)

3. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)

4. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

5. Минспорт России: <https://minsport.gov.ru/>

6. Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

7. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)



## **Спортивная классификация спортсменов с поражением ОДА.**

### **1. Типы годных поражений**

В 2013 году Международный Паралимпийский комитет (МПК) утвердил 10 типов поражений, при наличии которых спортсмен имеет право принимать участие в соревнованиях по паралимпийским видам спорта.

Из них восемь (8) типов поражений являются годными для паралимпийской легкой атлетики, но при следующих условиях:

1. У спортсмена должно быть, по крайней мере, одно из перечисленных поражений.

2. Поражение должно являться непосредственным последствием заболевания (например, травма, заболевание).

#### **Годные поражения:**

**1. Гипертония/гипертонус мышц** (церебральный паралич, инсульт, приобретенная черепно-мозговая травма, рассеянный склероз) – это состояние, характеризующееся аномальным повышением мышечного напряжения и уменьшенной способностью мышцы растягиваться (классы Т/Ф31-38).

**2. Атаксия** – является неврологическим признаком и симптомом, который проявляется отсутствием координации мышечных движений (атаксия, вытекающая из церебрального паралича, черепно-мозговой травмы, атаксия Фридриха, рассеянный склероз, спиноцеребеллярная атаксия) (классы Т/Ф31–38).

**3. Атетоз** – характеризуется произвольными патологическими движениями и трудностью в поддержании симметричного положения тела (ненамеренные мышечные сокращения) (ДЦП, инсульт, черепно-мозговая травма) (классы Т/Ф31-38).

**4. Укорочение конечности (дефицит конечности)** – это полное или частичное отсутствие костей или суставов в результате травмы (травматическая ампутация или дисмелия, недоразвитие конечности), (Т/Ф56-57, Т/Ф42-47).

**5. Нарушение диапазона пассивного движения (PROM)** –

(артрогрипоз, анкилоз, контрактура суставов) – это уменьшение диапазона движения в одном или более суставах (Т/Ф43-47).

**6. Нарушение мышечной силы** – (спинно-мозговая травма, мышечная дистрофия, травма плечевого сплетения, полиомиелит, спина бифида, синдром Гийена-Барре, параплегия, квадриплегия) определяется снижением силы мышцы или группы мышц (классы Т/Ф51-55).

**7. Разница длины нижних конечностей** – укорочение костей одной нижней конечности в результате врожденного недоразвития (разница в длине не менее 8 см) или травмы (классы Т/Ф42-44).

**8. Маленький рост** – (ахондроплазия, дисфункция гормона роста) высота роста в положении стоя уменьшена в связи с аномальными размерами костей верхних и нижних конечностей или туловища, М = < 145 см стоя; Ж = < 137 см (классы Т/Ф40-41).

## **2. Спортивные классы в паралимпийской легкой атлетике.**

Буква «Т» – обозначает беговые дисциплины, гонки на колясках и прыжки, буква «F» – обозначает технические дисциплины: метание копья, диска, кляба; толкание ядра.

### **2.1. Спортсмены в колясках/сидячие:**

- гонки на колясках, классы: Т31, Т32, Т33, Т34, Т51, Т52, Т53, Т54;
- метания, классы: F31, F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57.

### **2.2. Ходячие/стоячие спортсмены:**

– бег/прыжки, классы: Т35, Т36, Т37, Т38, Т40, Т41, Т42, Т43, Т44, Т45, Т46, Т47;

– метания/толкание, классы: F35, F36, F37, F38, F40, F41, F42, F43, F44, F45, F46;

– классы в беге и прыжках спортсменов с укорочением нижних конечностей и/или разницей в длине ног, которые используют на соревнованиях односторонние или двухсторонние протезы Т61-64;

– классы в метаниях спортсменов с укорочением нижних конечностей и/или разницей в длине ног, которые используют на соревнованиях односторонние или двухсторонние протезы классам F61-64.

## **3. Характеристика классов.**

### **3.1. Характеристики классов в гонках на колясках для спортсменов с гипертонией, атетозом или атаксией.**

В этой системе спортсмены, участвующие в соревнованиях по прыжкам, получают класс, которому предшествует буква «Т»:

#### **Класс Т31**

Спортсмены в этом классе соревнуются, передвигая коляску ногами. Обычно они более эффективно передвигают коляску ногами, чем руками.

Квадриплегия – поражение от тяжелого до среднего уровня. Спастика от 4 до 3 баллов с атетозом или без него. В этот спортивный класс входят тяжелые атетоидные квадриплегики с большей

функциональностью в менее пораженной стороне и отсутствием спастики. Слабая функциональная сила во всех конечностях и туловище. Верхние конечности – поражение кисти от тяжелого до умеренного. Уровень спастики 3 балла.

Если классификационная группа определит, что функция верхней конечности более соответствует классу Т33 или выше, то спортсмен не подпадает под класс Т31. Однако, спортсмены с функцией руки, соответствующей классу Т32, могут выбрать способ передвижения коляски с использованием ног.

Спортсмены класса Т31 могут иногда ходить, но никогда не бегают функционально. Туловище - статический контроль над туловищем неплохой. Динамический контроль над туловищем слабый, о чем свидетельствует обязательное использование верхних конечностей и/или головы для содействия возвращению к средней линии (вертикальное положение). Нижние конечности – очевидная степень функционирования одной или обеих нижних конечностей, позволяющая передвигаться в коляске, автоматически квалифицирует этого человека как класс Т31.

### **Класс Т32**

Квадриплегия – поражение от тяжелого до умеренного. Спастика от 4 до 3 баллов с атетозом или без него. тяжелые атетонидные квадриплегии с большей функциональностью в менее пораженной стороне и отсутствием спастики.

Плохая функциональная сила во всех конечностях и туловище, но спортсмены способны управлять коляской функционально руками. Верхние конечности – поражение кисти от тяжелого до умеренного. Спастика 3 балла. Спортсмен класса Т32 часто имеет цилиндрический или сферический захват. Активный диапазон движений нарушен от умеренного до тяжелого уровня, таким образом функция кисти является ключевой.

Туловище – статический контроль над туловищем неплохой. Динамический контроль над туловищем слабый, о чем свидетельствует обязательное использование верхних конечностей и/или головы для содействия возвращению к средней линии (вертикальное положение). Нижние конечности – спортсмен может ходить (всегда с неровной походкой), но не может бегать функционально.

### **Класс Т33**

Квадриплегия, триплегия, тяжелая гемиплегия – спортсмены в инвалидной коляске с умеренной (асимметричной или симметричной) квадриплегией или тяжелой гемиплегией с почти полной функциональной силой в наименее поврежденной верхней конечности.

Редко бывает, чтобы спортсмен с атетозом был включен в этот класс, если только он не имеет преобладающую гемиплегию или триплегию с почти полной функцией в наименее пораженной верхней конечности.

Спортсмен может самостоятельно управлять коляской. Верхние конечности - умеренное ограничение, спастика 2 балла в менее пораженной руке, проявляющаяся в виде ограничения разгибания и завершения движения. Менее пораженная рука может демонстрировать цилиндрический и сферический захват.

Контроль за туловищем – при проталкивании коляски вперед движение туловища часто ограничивается тонусом мышц разгибателей во время мощного отталкивания. Спастика 2 балла. Нижние конечности – спастика от 4 до 3 баллов, некоторая очевидная функция может наблюдаться во время пересадки. Спортсмен может ходить с помощью или с использованием вспомогательных устройств, но только на короткие расстояния.

При определении различий между классами T33 и T34, важны движения туловища при управлении коляской и функция рук. Если спортсмен демонстрирует очень плохую способность использования быстрых движений туловища в передвижении коляски, или существенную асимметрию в действии рук, или захвате и выпуске, которая препятствует возникновению импульса продвижения вперед, то он относится к классу T33.

Спортсмен, использующий только одну руку для передвижения коляски, может иметь длинные движения и быстрый захват и выпуск в менее пораженной руке, он будет по-прежнему иметь класс T33.

#### **Класс T34**

Диплегия – поражение от умеренной до тяжелой степени. Хорошая функциональная сила с минимальными ограничениями или проблемами контроля отмечаются в верхних конечностях и туловище.

Верхние конечности – часто демонстрируют нормальную функциональную силу. Может присутствовать минимальное ограничение диапазона движений, но наблюдается близкое к нормальному завершение движения и отталкивание при вращении колеса коляски. Во всех видах спорта наблюдается в функции кистей нормальное цилиндрическое/сферическое противопоставление и хороший захват. Ограничение, если таковое имеется, обычно проявляется только при выполнении быстрых задач на мелкую моторику.

Следует помнить, что диплегия подразумевает более выраженную спастичность в нижних конечностях, чем в верхних. Небольшая спастика в 2–1 балла может быть замечена особенно в функциональных движениях кистей, рук и туловища.

Туловище – спастика от 2 до 1 балла. Минимальное ограничение движений туловища при вращении колес коляски. У некоторых спортсменов усталость может усилить спастичность, которая может быть преодолена при надлежащем положении тела. В положении стоя очевидно плохое равновесие, даже при использовании вспомогательных устройств,

от 4 до 3 баллов обычно не дает возможности для ходьбы на большие расстояния без использования вспомогательных устройств.

Передвигаясь в коляске, спортсмен в состоянии выполнять длинные и мощные движения руками с быстрым захватом и выпуском, хотя на тонкие движения кистей может влиять спастика. Во время управления коляской эти тонкие движения не являются существенными. Мощные движения туловища в направлениях вперед и назад поддерживают работу рук. Если эти движения туловища не выполняются, то туловище хорошо сбалансировано и формирует устойчивую основу для движений рук. Когда коляска совершает поворот, туловище следует за коляской без нарушения равновесия.

### **1. Характеристики классов в гонках на колясках для спортсменов с укорочением конечности, нарушенным PROM, нарушенной мышечной силой или разницей в длине ног.**

#### **Характеристики спортивных классов T51-T54.**

Характеристики классов для спортсменов в этих группах написаны с точки зрения мышечной силы, которой, вероятно, будет обладать спортсмен. Если у спортсмена есть поражение, которое непосредственно не связано с нарушением мышечной силы (например, потеря диапазона движения, ампутация), то важно использовать суждения и опыт, чтобы попытаться сопоставить это поражение с наиболее подходящей характеристикой класса.

#### **Класс T51.**

У этих спортсменов обычно сила мышц - сгибателей локтя и разгибателей запястья равна 5 баллам; сила мышц плеча, особенно большой грудной мышцы, снижается, а сила мышц трицепса - от 0 до 3 баллов. Обычно у них нет мышечной силы в туловище. Для передвижения коляски спортсмены используют мышцы-сгибатели локтя и разгибатели запястья.

В коляске сидят в вертикальном положении, подтянув колени к подбородку. Обычно для управления коляской имеют обод колеса уменьшенного диаметра. Ограничение активности спортсмена эквивалентно ограничению при полном повреждении спинного мозга на неврологическом уровне C5-6.

#### **Класс T52.**

У этих спортсменов обычно нормальная мышечная сила плеча, локтя и запястья, слабая по сравнению с нормальной мышечной силой сгибателей и разгибателей пальцев, сила внутренних мышц кисти отсутствует. Для управления коляской спортсмены используют плечи, локти и запястья. Обычно отсутствует мышечная сила в туловище. Могут

использовать технику надевания перчаток, аналогичные следующим двум классам. Ограничение активности спортсменов эквивалентно ограничению при полном повреждении спинного мозга на неврологическом уровне C7-8.

#### **Класс T53.**

У этих спортсменов нормальная сила мышц рук и отсутствие активности мышц брюшного пресса и нижней части позвоночника. Спортсмены используют различные техники, чтобы компенсировать недостаток мускулатуры брюшного пресса, включая горизонтальное положение тела.

В целом, при ускорении туловище поднимается от ног вверх из-за отсутствия силы мышц брюшного пресса, удерживающих туловище внизу; отсутствует активное движение туловища вниз, чтобы помочь в управлении коляской. Спортсмены обычно должны прерывать цикл вращения обода колеса, чтобы отрегулировать компенсатор. Ограничение активности спортсмена эквивалентно ограничению активности при полном повреждении спинного мозга на неврологическом уровне T1-7.

#### **Класс T54.**

У этих спортсменов имеется нормальная сила мышц рук с диапазоном силы мышц туловища, простирающимся от частичного контроля за туловищем до нормального контроля. У спортсменов, которые соревнуются в этом классе, может быть существенная мышечная сила в ногах.

Эти спортсмены имеют контроль над туловищем от умеренного до нормального, что позволяет им удерживать туловище опущенным при применении силы, направленной на обод коляски. Обычно не прерывают цикл отталкивания для регулировки компенсатора. Могут изменять направление движения коляски сидя и применяя вращение туловища для управления коляской. Ограничение активности спортсмена эквивалентно ограничению активности при полном повреждении спинного мозга на неврологическом уровне T8-S4.

### **3.3. Классы в беге и прыжках для стоячих спортсменов с гипертонией, атетозом или атаксией**

#### **Класс T35.**

В этом классе участвуют спортсмены с поражениями нижних конечностей (умеренное поражение). В руках могут наблюдаться некоторые легкие нарушения.

Спортсмены с нарушениями обеих ног и одной руки могут попасть в этот класс. Этому спортсмену может потребоваться использование вспомогательных устройств при ходьбе, но не обязательно для того, чтобы стоять. Изменение положения центра тяжести может привести к потере равновесия.

Верхние конечности – здесь могут быть варианты. Во время бега часто можно наблюдать некоторое умеренное или минимальное ограничение диапазона движений в верхних конечностях, но сила будет в пределах нормальных ограничений. Нижние конечности – спастика от 3 до 2 баллов: поражение обеих ног, которые могут потребовать использование вспомогательных средств для ходьбы.

У спортсмена класса Т35 должна быть достаточная функция, чтобы бегать по дорожке. Тесты на двигательную активность обычно характеризуются одним или более из следующих признаков: ограниченный активный диапазон движений в бедре, колене и /или лодыжке; сниженный динамический баланс; недостаточно оптимальная последовательность движений ног, туловища и рук; сниженная координация в одной ноге и в двух ногах, и уменьшенная сила. Симметрия также может быть нарушена, но это не типично. Равновесие - обычно имеют нормальное статическое равновесие, но демонстрируют проблемы в динамическом равновесии.

### **Класс Т36.**

В этот класс входят спортсмены с типами поражений атетоз, атаксия, дистония, поражающими все четыре (4) конечности и туловище. Спортсмены со спастикой во всех конечностях, где руки задействованы больше, чем ноги, также попадают в этот класс. Все четыре (4) конечности обычно демонстрируют функциональное участие в беговых движениях.

У спортсменов класса Т36 больше проблем с контролем в верхних конечностях, чем у спортсменов класса 35, хотя у спортсменов класса Т36 обычно лучше функционируют нижние конечности, особенно при беге. Нижние конечности – функция для конкретного спортсмена может значительно варьироваться в зависимости от того, какую деятельность выполняет спортсмен. Например, у спортсмена при ходьбе походка может быть затрудненная и медленная, но походка при беге имеет сравнительно лучшую механику. Может наблюдаться заметный контраст между атетоидной ходьбой с нескоординированной походкой и плавным равномерным темпом скоординированного бега. Циклические движения, такие как бег, выполняются гораздо лучше, чем нециклические движения.

Равновесие – спортсмен может иметь хороший динамический баланс по сравнению со статическим. Спастика часто встречается у спортсменов класса 36, и не должна быть причиной помещения в класс 35. Для спортсмена класса Т36 удержание положения на старте может вызвать трудности (например, фальстарт). Взрывные движения также могут выполняться с трудом. Это заметно при выполнении прыжков в длину, где у спортсмена может быть хорошая скорость разбега, но недостаточная высота полета, и вследствие этого ограниченная длина прыжка.

Тесты на двигательную активность обычно характеризуются одним (1) или более из следующих показателей: снижение равновесия, особенно статического, но также и динамического; недостаточная оптимальная

последовательность движений ног, туловища и рук и снижение координации в ногах; уменьшение силы. Симметрия, активный диапазон движений и мощность также могут быть уменьшены, но они не типичны для этого класса. У некоторых спортсменов характеристика поражения верхних конечностей может быть совместимой с этим классом, но нижние конечности могут быть поражены более серьезно. При этих обстоятельствах классификационная группа должна ссылаться на п. 4.3.2 (Особое примечание к классу T35/F36).

#### **Класс T37.**

Этот класс предназначен для истинного ходячего спортсмена с гемиплегией. Спортсмен класса T37 имеет спастику 3 или 2 балла или умеренную дистонию, атетоз или атаксию в одной половине тела. Они ходят без вспомогательных устройств, но часто прихрамывают из-за спастики в более пораженной нижней конечности. Наблюдается хорошая функциональная способность в менее пораженной стороне тела.

Верхние конечности – контроль за кистью и рукой нарушен в более пораженной стороне. Хороший функциональный контроль над менее пораженной стороной. Нижние конечности – менее пораженная сторона лучше развита и имеет хорошее завершение движения при ходьбе и в беге. Спортсмен испытывает затруднения при ходьбе на пятках и испытывает значительные затруднения при прыжках на более пораженной ноге. Приставные шаги в сторону более пораженной ноги также затруднительны. Спортсмены с легким или умеренным атетозом не вписываются в этот класс.

При ходьбе спортсмен класса T37 демонстрирует хромоту на более пораженной стороне. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Причина состоит в том, что при ходьбе постановка ноги в фазе приземления начинается с пятки. Это – самое трудное действие для спортсменов со спастической гипертонией. В беге только передняя часть стопы касается земли, обеспечивая поддержку и отталкивание. Напряженная икроножная мышца у спортсменов класса T37 облегчает отталкивание, и в ударе пяткой нет необходимости. Таким образом возникает более нормальный рисунок бега. Спортсмен класса T37 демонстрирует слабость в подъеме колена при беге на короткую дистанцию и асимметричную длину шага.

#### **Класс T38.**

Этот класс предназначен для спортсменов, страдающих легкой гипертонией (наличие диплегии, гемиплегии или моноплегии, которые не соответствуют классу T35 или T37 или с легкой/очень локализованной дистонией), атаксией или атетозом, которые не соответствуют характеристике T36. Спортсмен должен соответствовать критериям минимального поражения, представленным в п.п. 2.1.1 (гипертония), 2.1.2 (атаксия) и 2.1.3 (атетоз).



Спортсмены в этом классе имеют нарушения, вызывающие умеренное ограничение активности. Некоторые спортсмены выполняют тесты на двигательную активность без каких-либо заметных ограничений, но это не является обязательным требованием для данного класса.

В класс входят спортсмены, которые выполняют тесты двигательной активности с умеренным снижением одного (1) или более из следующих показателей: активный диапазон движений в бедре, колене и/или лодыжке; динамическое равновесие; последовательность движений ног, туловища и рук; ухудшение координации движений в ногах; снижение силы; или асимметрия в диапазоне движений нижних конечностей.

### **3.4. Характеристики классов в беге и прыжках для стоячих спортсменов с низким ростом**

#### **Класс T40 Мужчины**

Максимально допустимый рост стоя составляет 130 см. Максимально допустимая длина руки составляет 59 см, измеренная в положении лежа на спине; рука отведена на 90 градусов, и измерение производится от акромиального отростка до кончика самого длинного пальца самой длинной руки. Измерение должно осуществляться независимо от контрактуры локтя, потому что фактически длина руки уменьшена этим поражением. Эта длина руки пропорциональна росту стоя 130 см у мужчин. Сумма роста стоя + длины самой длинной руки должна быть равной или менее 180 см. Чтобы соответствовать классу T40, мужчины должны отвечать всем следующим критериям:

- рост стоя равен или менее 130 см; И
- длина руки равна или менее 59 см; И
- сумма роста стоя и длины руки равна или менее 180 см.

Спортсмены с ростом стоя, равным или менее 130 см, но не соответствующие ни одному из двух других критериев, будут тестироваться на соответствие критериям для класса T41.

#### **Класс T40 Женщины**

Максимально допустимый рост стоя составляет 125 см. Максимально допустимая длина руки составляет 57 см, измеренная в положении лежа на спине; рука отведена до 90 градусов, измеряется от акромиального отростка до кончика самого длинного пальца самой длинной руки. Измерение должно осуществляться независимо от контрактуры локтя, потому что фактически длина руки уменьшена этим поражением. Эта длина руки пропорциональна росту стоя 125 см у женщин. Сумма роста стоя + длины самой длинной руки должна быть равной или менее 173 см. Чтобы соответствовать классу T40, женщины должны отвечать всем следующим критериям:

- рост стоя равен или менее 125 см; И
- длина руки равна или менее 57 см; И

- сумма роста стоя и длины руки равна или менее 173 см. Спортсменки с ростом стоя, равным или менее 125 см, но не соответствующие ни одному из двух других критериев, будут тестироваться на соответствие критериям для класса T41.

#### **Класс T41 Мужчины**

Максимально допустимый рост стоя составляет 145 см. Максимально допустимая длина руки составляет 66 см, измеренная в положении лежа на спине; рука отведена на 90 градусов, и измерение производится от акромиального отростка до кончика самого длинного пальца самой длинной руки. Измерение должно осуществляться независимо от контрактуры локтя, потому что фактически длина руки уменьшена этим поражением. Эта длина руки пропорциональна росту стоя 145 см у мужчин. Сумма роста стоя + длины самой длинной руки должна быть равной или менее 200 см. Мужчины класса T41 должны соответствовать всем следующим критериям:

- рост стоя равен или менее 145 см; И
- длина руки равна или менее 66 см; И
- сумма роста стоя и длины руки равна или менее 200 см.

#### **Класс T41 Женщины**

Максимально допустимый рост стоя составляет 137 см. Максимально допустимая длина руки составляет 63 см, измеренная в положении лежа на спине; рука отведена до 90 градусов, и измеряется от акромиального отростка до кончика самого длинного пальца самой длинной руки. Измерение должно осуществляться независимо от контрактуры локтя, потому что фактически длина руки уменьшена этим поражением. Эта длина руки пропорциональна росту стоя 137 см у женщин. Сумма роста стоя + длины самой длинной руки должна быть равной или менее 190 см. Женщины класса T41 должны соответствовать всем следующим критериям:

- рост стоя равен или менее 137 см; И
- длина руки равна или менее 63 см; И
- сумма роста стоя и длины руки равна или менее 190 см.

### **3.5. Характеристики классов в беге и прыжках для стоячих спортсменов с укорочением конечности, нарушенным PROM, нарушенной мышечной силой или с разницей в длине ног.**

#### **Общие комментарии к классам T42-47.**

Эти спортивные классы предназначены для спортсменов с нарушенной мышечной силой (верхние или нижние конечности), нарушенным диапазоном движений (верхние или нижние конечности), с разницей в длине ног или укорочением верхней конечности.

Спортсмены классов T42-44 имеют поражения нижних конечностей

и соревнуются без использования протезов нижних конечностей.

Орtez – ортопедическое приспособление или аппарат используется для помощи в функционировании конечности, которая не повреждена анатомически, но имеет нарушенный диапазон пассивного движения, нарушенную мышечную силу или разницу в длине ног. Протез: искусственное устройство, заменяющее отсутствующую часть тела, которая может быть потеряна в результате травмы, болезни или врожденных заболеваний.

#### **Класс T42**

Этот класс предназначен для спортсменов, соревнующихся без протезов, с двусторонними и/или односторонними поражениями нижних конечностей через колено и выше, такими как нарушение мышечной силы, нарушение диапазона движений и укорочение нижних конечностей. Поражения спортсмена в этом классе сопоставимы с таковыми при двусторонней или односторонней ампутации через колено и выше.

#### **Класс T43**

Этот класс предназначен для любого спортсмена, соревнующегося без протезов с двусторонними нарушениями ниже колена, такими как нарушение мышечной силы и диапазона движений, и где каждая конечность отдельно отвечает требованиям МІС:

- нарушенный PROM нижней конечности;
- нарушенная мышечная сила нижних конечностей;
- укорочение нижних конечностей.

#### **Класс T44**

Этот класс предназначен для любого спортсмена, соревнующегося без протезов, с односторонним поражением нижней конечности ниже колена, таким как нарушение мышечной силы, нарушение диапазона движений и разница в длине ног, которые соответствует МІС для:

- нарушенный PROM нижней конечности;
- нарушенная мышечная сила нижней конечности; или
- разница в длине ног;
- укорочение нижней конечности.

#### **Класс T45**

Спортсмены в этом классе соревнуются во всех видах бега и прыжков, если они имеют двустороннее поражение верхних конечностей, при которых обе конечности должны по отдельности соответствовать одному из следующих требований:

- ампутация через или выше локтя;
- дисмелия, при которой обе конечности короче или равны длине нормального плеча (т. е.  $0,193 \times \text{рост стоя}$ );
- критерии для нарушенного ROM верхней конечности;
- критерии для нарушенной мышечной силы верхней конечности.

#### **Класс T46**

Спортсмены с односторонним поражением верхней конечности, которое отвечает соответствующим критериям, описанным для одностороннего укорочения верхней конечности, нарушенного PROM верхней конечности или нарушенной мышечной силы верхней конечности. Спортсмены с двусторонним поражением.

#### **Класс T47**

Спортсмены с односторонним поражением верхней конечности, которое отвечает соответствующим критериям, описанным для одностороннего укорочения верхней конечности нарушенного PROM верхней конечности, или нарушенной мышечной силы верхней конечности. Спортсмены с двусторонним поражением, которые отвечают критериям двустороннего поражения.

### **3.6. Характеристики классов в беге и прыжках спортсменов с укорочением нижних конечностей и/или разницей в длине ног, которые используют на соревнованиях односторонние или двухсторонние протезы**

#### **Общие комментарии к классам T61-64**

Эти классы для спортсменов, которые: ⇒ имеют укорочение нижней конечности или разницу в длине ног и ⇒ соревнуются в беге/прыжках, используя протезы нижних конечностей и должны соответствовать следующим требованиям критериев минимального поражения:

- укорочение нижней конечности или
- разница в длине ног.

Спортсмены, которые не используют протезы нижних конечностей на соревнованиях, не являются годными для соревнований в этих классах.

#### **Класс T61**

Спортсмены с двухсторонним укорочением на уровне колена или выше колена, соревнующиеся в протезах. Спортсмен, у которого комбинация одностороннего выше колена укорочения и одностороннего ниже колена укорочения, будет также соревноваться в данном классе. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения для укорочения нижней конечности.

#### **Класс T62**

Спортсмены с двухсторонним укорочением конечности ниже колена, соревнующиеся в протезах. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения для двухстороннего укорочения нижней конечности. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения для укорочения нижней конечности.

#### **Класс T63**

Спортсмены с односторонним укорочением на уровне колена или

выше колена, соревнующиеся в протезах. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения для укорочения нижней конечности.

**Класс T64** Спортсмены с односторонним укорочением ниже колена, использующие на соревнованиях протез. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения:

- укорочение нижней конечности или
- разница в длине ног.

#### **4. Характеристики спортивных классов в метаниях.**

**4.1. Характеристики классов для спортсменов с гипертонией, атетозом или атаксией, которые метают в положении сидя.**

##### **Класс F31**

Квадриплегия нижних конечностей – тяжелое поражение. Спастика 4–3 балла с атетозом или без него, или с ограниченным функциональным диапазоном движения и слабой функциональной силой во всех конечностях и туловище, или тяжелая атетоидная форма со спастикой или без нее со слабой функциональной силой и контролем.

При передвижении спортсмен зависит от инвалидной коляски с электроприводом или от посторонней помощи. Неспособен функционально управлять коляской. Верхние конечности – серьезное ограничение функционального диапазона движения или выраженный атетоз являются основными факторами во всех видах спорта, и очевидно укороченное движение броска с плохим завершением. Оппозиция большого пальца с одним из пальцев может дать спортсмену возможность захвата.

Управление туловищем – статическое и динамическое управление туловищем очень плохое или вообще отсутствует, а функция туловища плохая. Серьезные трудности при возвращении туловища к средней линии или вертикальному положению при выполнении спортивных движений. Нижние конечности считаются нефункциональными по отношению к любому виду спорта из-за ограничения диапазона силы движений и/или контроля. Минимальное или ненамеренное движение нижних конечностей не должно влиять на изменение класса этого спортсмена.

Класс F31 характеризуется очень плохой функцией кисти при удержании и метании булавы, диска или ядра. Спортсмен может иметь достаточный статический захват, но при выпуске снаряда может испытывать затруднения.

##### **Класс F32**

Квадриплегия нижних конечностей – поражение от тяжелого до умеренного. Спастика 4-3 балла с атетозом или без него. В этот спортивный класс включены квадриплегики с выраженным атетозом с большей функцией в менее пораженной стороне и без спастики.

Плохая функциональная сила во всех конечностях и туловище, но имеется способность рук управлять коляской функционально. Верхние конечности - кисти поражены от тяжелого до среднего уровня. Спастика 3 балла. Спортсмен класса 32 часто имеет цилиндрический или сферический захват, и может продемонстрировать достаточную ловкость, чтобы управлять и выпустить мяч, но демонстрирует слабый захват и выпуск. Движения в метании должны проверяться на эффективность функций кисти. Управление коляской с помощью верхних конечностей также очевидно. Активный диапазон движений умеренно или сильно нарушен, поэтому функция рук является ключевой.

Туловище – статический контроль за туловищем хороший. Динамический контроль туловища плохой, о чем свидетельствует обязательное использование верхних конечностей и/или головы для содействия возвращению туловища к средней линии (вертикальное положение). Нижние конечности - спортсмен может продемонстрировать функцию в нижних конечностях, достаточную для продвижения коляски ногами. Это включает способность передвигаться медленной и ненормальной походкой.

Спортсмены с атетозом верхних конечностей могут демонстрировать неплохое вращение туловища во время броска с ненадежным выпуском снаряда. У спортсменов со спастикой или атетозом туловище очень ограниченно участвует в метании снаряда.

### **Класс F33**

Квадриплегия, триплегия, тяжелая гемиплегия – умеренная (асимметричная или симметричная) квадриплегия или тяжелая гемиплегия в инвалидной коляске с почти полной функциональной силой в наименее пораженной верхней конечности.

Редко, когда спортсмен с атетозом может быть включен в этот класс, если только он не демонстрирует преобладание характеристик гемиплегии или триплегии с почти полной функцией в менее пораженной верхней конечности. Может самостоятельно управлять коляской.

Верхние конечности – умеренное ограничение со спастикой 2 балла в менее пораженной руке, проявляющееся ограничением в разгибании и завершении движения. Наименее пораженная рука может демонстрировать цилиндрический и сферический захват с плохой ловкостью пальцев, проявляющейся при выпуске ядра и диска.

Контроль за туловищем – у спортсменов класса F33 обычно хорошая кисть и предплечье, но плохая функция туловища. Нижние конечности – спастика 4–3 балла. Во время пересадки можно наблюдать некоторую очевидную функцию. Спортсмен может ходить с помощью или с вспомогательными устройствами, но только на короткие расстояния. Различие между классами F33/F34: иногда спортсмен с гемиплегией и

спастикой 4–3 балла в более пораженной руке и почти нормальной функцией в менее пораженной руке (то есть, спортсмен с асимметричной диплегией) более соответствует классу F34. Однако, необходимо внимательно следить за движением туловища, так как оно часто является определяющим фактором. Во всех случаях движение, завершение и выпуск являются наиболее важными. В этих случаях может иногда происходить разделение классов (то есть, F34, T33).

#### **Класс F34**

Диплегия – поражение от умеренной до тяжелой степени. Хорошая функциональная сила с минимальным ограничением или проблемами контроля, отмеченными в верхних конечностях и туловище. Верхние конечности – часто проявляют нормальную функциональную силу. Может присутствовать минимальное ограничение диапазона движения, но наблюдаемое при метаниях завершение движения или управление коляской близко к нормальному.

Во всех видах спорта в функции кисти замечен нормальный цилиндрический/ сферический захват. Ограничение, если таковое имеется, обычно проявляется только при выполнении быстрых задач на мелкую моторику. Необходимо помнить, что диплегия подразумевает в нижних конечностях более выраженную спастичность, чем в верхних. Некоторая спастика от 2 до 1 балла может быть замечена, особенно в функциональных движениях кистей, рук и туловища. Небольшая слабость в тонких движениях может вызвать проблемы во время выпуска диска и в меньшей степени - копья. Еще меньше проблем с ядром.

Туловище – спастика от 2 до 1 балла. Минимальное ограничение движений туловища при метаниях. В положении стоя плохое равновесие очевидно даже при использовании вспомогательных устройств. В метаниях туловище должно выполнять сложное, сильное и быстрое движение. Это движение сложное, потому что оно требует координации вращения, наклонов вперед и в сторону (более сложное, чем требуется для управления коляской).

Нижние конечности – поражение от умеренного до тяжелого уровня в обеих ногах. Спастика от 4 до 3 баллов, обычно делающая их нефункциональными для ходьбы на большие расстояния без использования вспомогательных устройств. Из-за небольшой спастичности в мышцах туловища и отрицательном влиянии спастичных ног, могут быть замечены некоторые нарушения в случаях, когда требуются сила и скорость.

Разделение между классами F34 и F35 считается вопросом предпочтения спортсмена. Сидячий спортсмен с гемиплегией с одной функциональной рукой и свободно движущимся туловищем – это F34 (см. также F33).

## **4.2. Характеристики классов для спортсменов, метающих в положении сидя, имеющих укорочение конечности, нарушенный PROM, нарушенную мышечную силу или разницу в длине ног.**

Характеристика классов для спортсменов в этих группах рассматривается с точки зрения мышечной силы, которую, вероятно, будет иметь спортсмен. Если у спортсмена есть поражение, которое непосредственно не связано с нарушением мышечной силы (например, потеря диапазона движения, ампутация), тогда важно использовать суждение и опыт, чтобы попытаться сопоставить это поражение с наиболее подходящей характеристикой класса.

### **Класс F51**

У этих спортсменов обычно сила мышц сгибателей локтя и тыльной стороны запястья достигает 5 баллов, сила мышц плеча снижается, а мышечная сила трицепса составляет 0–3 балла. При метании снаряда обычно спортсмены используют мышцы сгибатели локтя. Они удерживают булаву между пальцами, а диск – кистью, повернутой ладонью вверх. Ограничение движений спортсмена эквивалентно ограничению при полном повреждении спинного мозга на неврологическом уровне C5-6.

### **Класс F52**

У этих спортсменов имеется хорошая мышечная сила плеча, почти нормальная сила мышц локтя, хорошая сила мышц запястья, но мышечная сила сгибателей и разгибателей пальцев будет максимально на уровне 3 балла. Наблюдается слабость внутренних мышц кисти.

Обычно эти спортсмены испытывают трудности с захватом рукой, не участвующей в броске. Отсутствие функций мышц - сгибателей пальцев приводит к трудностям при захвате всех снарядов. Обычно отсутствует контакт пальцев с ядром, наблюдается недостаток контроля над диском, если нет контрактуры пальца, и копье может удерживаться между пальцами руки, включая указательный и большой пальцы. Ограничение движений этих спортсменов эквивалентно ограничению при полном повреждении спинного мозга на неврологическом уровне C7.

Рассмотрение назначения спортсмену класса 52 возможно, если спортсмен имеет мышечную силу верхней конечности, соответствующую классу F51, и частичную и полную мышечную силу туловища.

### **Класс F53**

У этих спортсменов нормальная сила мышц плеча, локтя и запястья, хорошая или нормальная сила мышц-сгибателей и разгибателей пальцев, но слабые внутренние мышцы кисти. Обычно спортсмены имеют хорошую функцию захвата в руке, которая не участвует в броске. Они могут удерживать снаряд для метания и могут вложить силу в его бросок. Ограничение движений спортсмена эквивалентно ограничению при полном повреждении спинного мозга на неврологическом уровне C8.

Рассмотрение назначения спортсмену класса F53 возможно, если



сила мышц верхней конечности совместима с характеристикой класса F52, и у него имеется частичная сила мышц туловища.

#### **Класс F54**

У этих спортсменов наблюдается нормальная сила мышц руки и отсутствие активности мышц брюшного пресса и нижней части спины. Обычно при броске они имеют нормальный контроль над снарядом. Не имеют активных движений туловища при метании. Они могут генерировать движение броска силовым движением руки, не участвующей в броске. Ограничение движений спортсмена эквивалентно ограничению при полном повреждении спинного мозга на неврологическом уровне T1-7.

Рассмотрение назначения спортсмену класса F54 возможно, если сила мышц верхней конечности у спортсмена совместима с характеристикой класса F52, и у него имеется полная или почти полная сила мышц туловища.

#### **Класс F55**

У этих спортсменов нормальная сила мышц рук. У них может быть полная или почти полная сила мышц туловища. У них могут быть признаки движения в мышцах сгибателей бедра. В этом классе могут наблюдаться три движения туловища:

1. Движение выпрямления спины от спинки стула (разгибание спины с предшествующим движением таза).

2. Степень движения вперед и назад (сгибание и разгибание туловища).

3. Степень вращения. Ограничение движений спортсмена эквивалентно ограничению при двустороннем вычленении тазобедренных суставов или при полном поражении спинного мозга на неврологическом уровне T8-L1.

#### **Класс F56**

У этих спортсменов нормальная сила мышц рук и туловища. У них наблюдается активность мышц-сгибателей и приводящих мышц бедра, мышц-разгибателей колена, и мышечная сила в сгибателях колена может быть до 3 баллов.

Обычно эти спортсмены имеют нормальный контроль туловища при движениях вверх, назад и вперед, а также при вращении. Могут использовать сгибатели бедра, чтобы усилить движение вперед в процессе броска. Вращение туловища лучше всего замечается в метании диска. Ограничение активности спортсмена эквивалентно ограничению при двусторонней ампутации выше колена (длина бедренной кости должна быть меньше половины расстояния, измеренного от локтя до кончика среднего пальца. Длина бедренной кости измеряется от большого вертела до дистального костного кончика остаточной конечности) или при полном повреждении спинного мозга на уровне L2-4.

Спортсмены с полным повреждением спинного мозга должны иметь

0 баллов в разгибании и отведении бедра. Одностороннее вычленение тазобедренного сустава или очень короткая бедренная кость (кость укорочена выше большого вертела – нет прикрепления мышц, нет активного движения бедра). Спортсмены с неполным повреждением спинного мозга, у которых сила на уровне 1 и 2 балла в большинстве мышечных групп нижних конечностей, в целом вписываются в класс F56.

#### **Класс F57**

В связи с введением новых технических правил 35 и 36, с 01 января 2014 года класс F58 более не существует. Характеристика спортивного класса F57 расширена, чтобы включить существующие классы F57 и F58. Спортсмены, соревнующиеся в этом классе, должны соответствовать одному или более из следующих критериев минимального поражения:

- укорочение нижней конечности;
- потеря PROM в нижней конечности;
- нарушение мышечной силы в нижней конечности;
- разница в длине ног.

Спортсмены, которые не соответствуют характеристикам спортивных классов F51-56, но соответствуют MICS для метаний в положении сидя, относятся к классу F57.

### **4.3. Характеристики классов для спортсменов с гипертонией, атетозом или атаксией, метających в положении стоя**

#### **Класс F35**

Диплегия – умеренное поражение: этому спортсмену может потребоваться использование вспомогательных устройств при ходьбе, но не обязательно при стоянии. Смещение центра тяжести может привести к потере равновесия. В этом классе могут быть спортсмены с триплегией.

Верхние конечности – в этой области имеются варианты. Часто в верхних конечностях могут замечаться ограничения от среднего до минимального уровня, особенно при метании, но сила будет в пределах нормы. Функция кисти - во всех видах спорта замечается нормальный цилиндрический/сферический захват и выпуск в руке, которая менее поражена.

Нижние конечности – спастика 3–2 балла: поражение одной или обеих ног, которое может потребовать вспомогательные средства для ходьбы. У спортсмена класса F35 должен обладать достаточной функцией для бега. При метании основной проблемой является динамическое равновесие и функционирование при метании стоя с вспомогательными устройствами или без них.

Спортсмены класса F35 в метаниях могут использовать разбег. Некоторые спортсмены могут иметь характеристику нижних конечностей, соответствующую этому классу, и иметь довольно серьезные нарушения в верхних конечностях.

### **Класс F36**

Атетоз или атаксия – поражение средней степени тяжести: этот спортсмен передвигается без вспомогательных устройств. Атетоз – самый распространенный фактор, хотя некоторые ходячие спортсмены со спастической квадриплегией (то есть большее поражение рук, чем у ходячих спортсменов с диплегией) могут соответствовать этому классу. Спастика часто встречается у спортсменов класса 36 и не должна быть причиной для перевода в класс 35. Все четыре конечности обычно демонстрируют функциональные нарушения в спортивных движениях.

У спортсменов класса F36 больше проблем в управлении верхними конечностями, чем у спортсменов класса F35, хотя у спортсмена класса F36 обычно лучше функционируют нижние конечности, особенно при беге.

Функции верхней конечности и управление кистью при захвате и выпуске во время броска, выполняемого спортсменом с атетозом от умеренного до серьезного уровня, могут быть значительно ограничены. Чем сильнее спастика, тем больше ограничения при выпуске снаряда и сохранении равновесия после броска.

Функции нижних конечностей могут значительно варьироваться в зависимости от задействованных спортивных навыков, от плохой, затрудненной, медленной ходьбы до бегущей походки, которая часто демонстрирует лучшую механику. Может наблюдаться заметный контраст между атетоидной ходьбой с нескоординированной походкой и плавным равномерным темпом скоординированного бега. Циклические движения, такие как бег, выполняются намного лучше, чем нециклические движения, такие как метание.

Равновесие – могут иметь хорошее динамическое равновесие, сравнимое со статическим. Соревнования по метанию требуют взрывных движений, и из-за нестабильности и плохого равновесия спортсмены класса F36 часто испытывают трудности с демонстрацией взрывной силы. Это особенно очевидно в толкании ядра. Спортсмены с атаксией могут демонстрировать эти проблемы в меньшей степени, поскольку произвольный тремор стабилизируется весом снаряда. Возможен разбег в метании копья.

### **Класс F37**

Этот класс предназначен для настоящих ходячих спортсменов с гемиплегией. Спортсмены класса F37 имеют спастическую 3 или 2 балла в одной половине тела. Они ходят без вспомогательных средств, но часто хромают из-за спастической в более пораженной нижней конечности. Хорошая функциональная способность в менее пораженной стороне тела.

Верхние конечности – контроль за рукой и кистью нарушен в более пораженной стороне. В менее пораженной стороне имеется хороший функциональный контроль. Нижние конечности – менее пораженная

сторона имеет лучшее развитие и хорошее завершение движений при ходьбе и беге. Спортсмен испытывает трудности при ходьбе на пятках и существенные затруднения в прыжках на более пораженной ноге. Ходьба приставными шагами в сторону более пораженной ноги также затруднена.

Спортсмены с легким или умеренным атетозом не подходят для этого класса. При ходьбе спортсмен класса F37 демонстрирует хромоту на более пораженную сторону. В то время как при беге хромота может исчезнуть почти полностью. Причина состоит в том, что при ходьбе постановка ноги в фазе приземления начинается с пятки. Это – самое трудное действие для спортсменов со спастическим парезом. В беге только передняя часть стопы касается земли, обеспечивая поддержку и отталкивание. Напряженная икроножная мышца у спортсменов класса 37 облегчает отталкивание, и нет необходимости в ударе пяткой.

В метаниях, особенно в метании копья, спортсмен класса F37 часто демонстрирует на более пораженной стороне сгибание бедра вместо разгибания. Вращение туловища во время действия метания также указывает на потерю плавности движений.

#### **Класс F38**

Этот класс предназначен для спортсменов, страдающих легкой гипертонией, атаксией или атетозом.

#### **4.4. Характеристики классов для спортсменов с низким ростом, метających в положении стоя**

**Класс F40** Спортсмены должны соответствовать критериям, описанным в п. 3.4.

**Класс F41** Спортсмены должны соответствовать критериям, описанным в п. 3.4.

#### **4.5. Характеристики классов для спортсменов, имеющих укорочение конечности, нарушенный PROM, нарушенную мышечную силу, разницу в длине ног, метających в положении стоя.**

##### **Общие комментарии к классам F42-F46**

Эти спортивные классы предназначены для спортсменов с нарушенной мышечной силой (верхние или нижние конечности), нарушенным диапазоном движений (верхние или нижние конечности), с разницей в длине ног или укорочением верхней конечности. Спортсмены классов F42-44 имеют поражения нижних конечностей и соревнуются без использования протезов нижних конечностей.

##### **Класс F42**

Этот класс предназначен для спортсменов, соревнующихся без протеза/протезов, имеющих двухстороннее и/или одностороннее поражение нижних конечностей через колено или выше, такое как

нарушение мышечной силы, нарушение диапазона движения, разница в длине ног или укорочение нижней конечности. Поражения спортсмена в этом классе сопоставимы с двухсторонней или односторонней ампутацией через или выше колена.

#### **Класс F43**

Этот класс предназначен для любого спортсмена, соревнующегося без протезов, имеющего двусторонние поражения нижних конечностей ниже колена, такие как нарушение мышечной силы, нарушение диапазона движения, где каждая конечность отдельно отвечает МІС для:

- укорочение нижней конечности;
- нарушенный PROM нижней конечности;
- нарушенная мышечная сила нижней конечности.

#### **Класс F44**

Этот класс предназначен для любого спортсмена, соревнующегося без протеза, имеющего односторонние поражения нижней конечности ниже колена, такие как нарушение мышечной силы, нарушение диапазона движения, укорочение конечности и разница в длине ног, которые соответствуют МІС для:

- нарушенный PROM нижней конечности;
- нарушенная мышечная сила нижней конечности;
- разница в длине ног;
- укорочение нижней конечности.

#### **Класс F45**

Спортсмены с двусторонним поражением верхних конечностей.

#### **Класс F46**

Спортсмены с односторонним поражением верхней конечности, которое отвечает соответствующим МІС, описанным для одностороннего укорочения верхней конечности, нарушенного PROM верхней конечности или нарушенной силы мышц верхней конечности.

Спортсмены с двусторонним поражением верхних конечностей, где одна рука отвечает МІС для одностороннего поражения верхней конечности, и другая рука НЕ соответствует МІС для двустороннего поражения верхних конечностей.

**4.6. Характеристики классов в метаниях спортсменов с укорочением нижних конечностей и/или разницей в длине ног, которые используют на соревнованиях односторонние или двухсторонние протезы.**

#### **Общие комментарии к классам F61 - F64**

Эти классы для спортсменов, которые: ⇒ имеют укорочение нижней конечности или разницу в длине ног и ⇒ соревнуются с использованием протезов нижних конечностей и ⇒ соревнуются в метаниях, должны соответствовать следующим требованиям критериев минимального

поражения, чтобы быть годными:

- укорочение нижней конечности (п. 3.6.) или
- разница в длине ног (п. 3.6.).

Спортсмены, которые не используют протезы нижних конечностей на соревнованиях, не являются годными для соревнований в этих классах.

### **Класс F61**

Спортсмены с двухсторонним укорочением на уровне колена или выше колена, соревнующиеся в протезах. Спортсмен, у которого комбинация одностороннего выше колена укорочения и одностороннего ниже колена укорочения, будет также относиться к данному классу. Спортсмены в этом классе должны соответствовать требованиям критериев минимального поражения для укорочения нижней конечности (п. 3.6.).

### **Класс F62**

Спортсмены с двухсторонним укорочением нижних конечностей ниже колена, соревнующиеся в протезах. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения для двухстороннего укорочения нижней конечности. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения для укорочения нижней конечности.

### **Класс F63**

Спортсмены с односторонним укорочением на уровне колена или выше колена, соревнующиеся с использованием протеза. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения для укорочения нижней конечности.

### **Класс F64**

Спортсмены с односторонним укорочением ниже колена, использующие на соревнованиях протез. Спортсмены в этом классе должны соответствовать критериям минимального поражения:

- укорочение нижней конечности, или
- разница в длине ног.

## Тестовые задания для оценки теоретического раздела

### Этап начальной подготовки:

1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?
  - 1) в Лондоне
  - 2) в Риме
  - 3) в Мельбурне
  - 4) в Париже
  
2. Кто является основателем паралимпийского движения?
  - 1) Пьер де Кубертен
  - 2) Людвиг Гуттман
  - 3) В.В. Путин
  - 4) Томас Бах
  
3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?
  - 1) 1980
  - 2) 1986
  - 3) 1989
  - 4) 1990
  
4. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?
  - 1) гибкость
  - 2) силу
  - 3) выносливость
  - 4) скорость
  
5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:
  - 1) поддержание высокой работоспособности людей

- 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек
- 3) отказ от вредных привычек
- 4) сохранение и улучшение здоровья людей

6. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- 1) основная стойка
- 2) свободная стойка
- 3) исходное положение
- 4) стойка ноги врозь

8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- 1) с мышц ног
- 2) с мышц шеи
- 3) последовательность роли не играет
- 4) с мышц брюшного пресса и спины.

9. Что нужно делать, чтобы толкание ядра стало более результативным?

- 1) долго и упорно тренироваться
- 2) быть уверенным в себе даже без подготовки
- 3) надеяться на чудо

10. В легкой атлетике ядро

- 1) метают
- 2) бросают
- 3) толкают
- 4) запускают

11. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание



12. Город Олимпия расположен в:

- \*1) Южной Греции
- 2) Северной Греции
- 3) Центральной Греции

13. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

14. Что такое фальстарт?

- 1) переход на чужую дорожку
- 2) задержка старта
- 3) преждевременный старт
- 4) толчок соперника в спину

15. При выполнении упражнений по метанию:

- 1) люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- 2) люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метящего, не мешая ему.
- 3) нет разницы, где стоять.

16. Перед метанием диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно:

- 1) продолжить метания
- 2) продолжить, соблюдая осторожность
- 3) прекратить метания

### **3.2.2. Учебно-тренировочный этап:**

1. Какой вид спорта называют "королевой спорта"?

- 1) гимнастику
- 2) легкая атлетика
- 3) тяжелая атлетика

2. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

3. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- 1) красный, синий, желтый, зеленый, черный
- 2) зеленый, черный, красный, синий, желтый
- 3) синий, желтый, черный, зеленый, красный

4. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- 3) упражнения на растягивание мышц

6. Если при метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований:

- 1) результат засчитывается
- 2) разрешается дополнительный бросок
- 3) попытка засчитывается, а результат нет

7. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) травмам

9. Снаряд для метания подаётся друг другу:

- а) броском;
- б) катанием;
- в) из рук в руки

10. Спринт это –

- 1) судья на старте

- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на длинные дистанции
- 4) метание мяча

11. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

12. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

13. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

14. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) по медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) все препараты, которые дает врач, безопасны

15. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) врач
- 2) тренер
- 3) менеджер
- 4) спортсмен

16. После начала соревнования спортсменам не разрешается использовать для тренировочных попыток:

- 1) зону разбега или отталкивания
- 2) снаряды
- 3) круги или площадь внутри сектора со снарядами или без них

4) все перечисленное

### **3.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:**

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

3. Какой вид спорта называют "королевой спорта"?

- 1) гимнастика
- 2) легкая атлетика
- 3) тяжелая атлетика

4. После начала соревнования спортсменам не разрешается использовать для тренировочных попыток:

- 1) зону разбега или отталкивания
- 2) снаряды
- 3) круги или площадь внутри сектора со снарядами или без них
- 4) все перечисленное

5. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- 1) красный, синий, желтый, зеленый, черный
- 2) зеленый, черный, красный, синий, желтый
- 3) синий, желтый, черный, зеленый, красный

6. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

7. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

8. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:

- 1) США
- 2) страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады
- 3) Греции
- 4) страны, где будут проходить соревнования

9. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?

- 1) охладить ушибленное место
- 2) приложить тепло на ушибленное место
- 3) обработать ушибленное место йодом
- 4) наложить шину

10. Сколько типов допустимых поражений в Паралимпийском спорте:

- 1) 6
- 2) 12
- 3) 8
- 4) 10

11. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

12. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) врач
- 2) тренер
- 3) менеджер
- 4) спортсмен

13. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) по медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) все препараты, которые дает врач, безопасны

14. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?

- 1) административную
- 2) уголовную

15. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

- 1) на официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве
- 2) в сети интернет
- 3) в журналах про спорт
- 4) у друзей
- 5) в социальных сетях у популярных блогеров

16. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

17. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) уложить пострадавшего на бок

18. Признаки венозного кровотечения:

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

### **3.2.4. Этап высшего спортивного мастерства:**

1. Какой вид спорта называют "королевой спорта"?

- 1) гимнастику
- 2) легкая атлетика

3) тяжелая атлетика

2. Сколько типов допустимых поражений в Паралимпийском спорте:

- 1) 6
- 2) 12
- 3) 8
- 4) 10

3. Сколько типов допустимых поражений в спорте лиц с поражением ОДА?

- 1) 6
- 2) 12
- 3) 8
- 4) 10

4. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

5. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертенем?

- 1) хоккей на траве
- 2) триатлон
- 3) бадминтон
- 4) современное пятиборье

6. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агенством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

7. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- 1) если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной
- 2) столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи
- 3) столько, сколько посчитает необходимым спортсмен

8. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры

тестирования?

- 1) 250 мл
- 2) 90 мл
- 3) это решает врач спортсмена

9. Запрещенный список обновляется не реже, чем

- 1) 1 раз в год
- 2) 1 раз в четыре года
- 3) 1 раз в два года
- 4) 1 раз в квартал

10. Выберите верное утверждение:

- 1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
- 2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
- 3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации
- 4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

11. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?

- 1) пол и вид спорта
- 2) фамилия и имя спортсмена
- 3) контактная информация
- 4) все вышперечисленные ответы

12. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год?

- 1) 3
- 2) 25
- 3) неограниченное
- 4) 7

13. Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе?

- 1) назначение или попытка назначения
- 2) разрешенное сотрудничество
- 3) соучастие
- 4) наличие запрещенной субстанции в пробе

14. Выберите верное утверждение:

- 1) антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА



- 2) антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения
- 3) антидопинговая лаборатория принадлежит ВАДА
- 4) антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация

15. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- 4) 250 см

16. Внутренний диаметр круга в толкании ядра

- 1) 2,550 м.
- 2) 2,135 м.
- 3) 1,680 м.
- 4) 2,615 м.

17. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:

- 1) лордоз
- 2) кифоз
- 3) сколиоз
- 4) синостоз.

18. Самая объемная мышца бедра?

- 1) четырехглавая
- 2) трехглавая
- 3) двухглавая
- 4) большая приводящая.

19. Признаки венозного кровотечения?

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

20. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

- 1) только медицинский работник
- 2) любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
- 3) любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

21. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

- 1) Разрешено
- 2) Запрещено
- 3) Разрешено в случае крайней необходимости

22. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- 1) непосредственно на рану.
- 2) ниже раны на 4-6 см.
- 3) выше раны на 4-6 см.

23. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

24. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) уложить пострадавшего на бок.

Приложение 3  
к дополнительной образовательной  
программе  
спортивной подготовки по настольному теннису  
по виду спорта «спорт с поражением  
ОДА»,  
утвержденной приказом  
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного  
спорта»  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

### **Методические рекомендации по подготовке спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата**

Эффективность учебно-тренировочных занятий зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности.

Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера-преподавателя) овладеть безупречно выполняемой техникой. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей спортсменов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годового цикла. Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой

напряженности, которая характерна для соревнований.

В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения упражнения, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

Индивидуальный подход необходим при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годичном цикле. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Учет учебно-тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности. При построении учебно-тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы обучающихся, их взаимное влияние. Повышение сложности учебно-тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки спортсменов по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов. Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за

физическим и психологическим состоянием обучающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней. Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов.

При проведении занятий в выбранной дисциплине по виду спорта лиц с поражением ОДА спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Прежде чем приступить к изучению основ подготовки спортсмена, новички должны узнать и твердо запомнить главные правила поведения в местах занятий выбранной дисциплиной по виду спорта лиц с поражением ОДА. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения занятий и мерами безопасности при обращении с инвентарем, но знают их и обязуются выполнять.

В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебно-тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для обучающихся. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения занятий и меры безопасности при обращении с инвентарем.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами группы проводится внеплановый инструктаж по мерам безопасности.

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

#### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

#### Цель:

- ознакомление спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

#### План реализации:

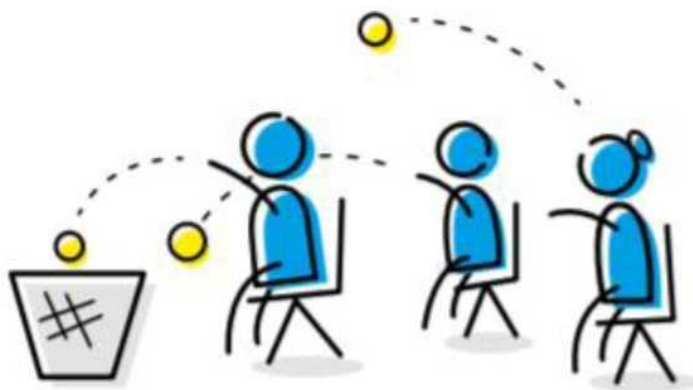
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

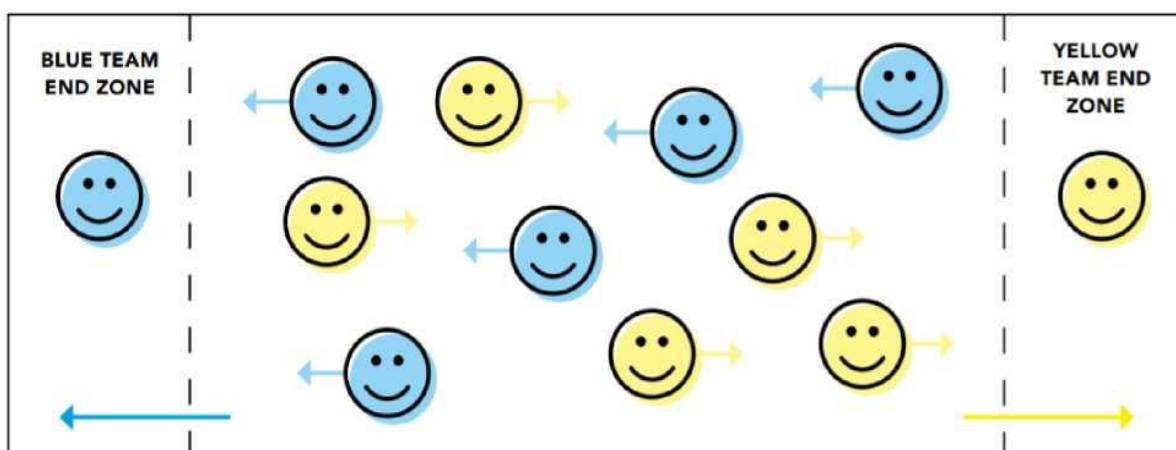
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым

удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### **3. Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- \* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

### **4. Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А 4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.



## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### **Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### **Обязательные темы:**

#### **1. Принцип строгой ответственности**

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### **2. Запрещенный список**

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

#### **3. Сервисы по проверке препаратов**

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### **4. Опасность БАДов**

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;

- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

#### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение 6  
к дополнительной образовательной  
программе  
спортивной подготовки по легкой  
атлетике  
по виду спорта «спорт с поражением  
ОДА»,  
утвержденной приказом  
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного  
спорта»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

### **Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория: родители спортсменов этапов начальной подготовки.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение 7  
к дополнительной образовательной  
программе  
спортивной подготовки по легкой  
атлетике  
по виду спорта «спорт с поражением  
ОДА»,  
утвержденной приказом  
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного  
спорта»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_

## **Программа для родителей (2 уровень)**

### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)