

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ГОРОДСКОГО  
ПОСЕЛЕНИЯ ТЕРЕК» ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от «09» сентября 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МКУ ДО СШОР г.п. Терек  
Ингушев В.Х.  
г.п. «09» сентября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
«Спорт лиц с поражением ОДА»  
по этапам спортивной подготовки**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, утвержденным  
Приказом МИНСПОРТА России от 28.11.2022 г. № 1084

Срок реализации программы: без ограничений

г.п. Терек, 2024г

## Содержание

I	Общие положения	стр. 3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 3
III	Система контроля	стр. 29
IV	Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	
	Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина – «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»)	стр. 40
	Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина – «пауэрлифтинг»)	стр. 53
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 63
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 64
	Информационно-методические условия реализации Программы	стр. 73
	Приложение № 1 «Годовой учебно-тренировочный план»	стр. 75
	Приложение № 2 «Рекомендуемый общий план антидопинговых мероприятий»; «План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки»	стр. 77
	Приложение № 3 «Учебно-тематический план»	стр. 79

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 60 м., 100 м., 200 м., 400 м., (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции); «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 800 м., 1500 м., 5000 м., 10000 м., 42,195 км. (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции); «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1084 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 года регистрационный № 71704) (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование и развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия спортом.

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

Спорт лиц с поражением ОДА – составная часть паралимпийского движения, сложившаяся в форме специальной теории и практики лиц с поражением опорно-двигательного аппарата к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий. Как раз с развития спортивных дисциплин, в которых принимали участие спортсмены с параплегией – поражением опорно-двигательного аппарата, - началось это мощное в современном мире паралимпийское движение.

Классификация спортсменов с ограниченными возможностями требует скрупулезного подхода и осуществляется по двум направлениям – медицинскому, основному на определение у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом специфика двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта (спортивной дисциплине). Порядок, процедура и условия классификации спортсменов по степени их функциональных возможностей, заявленных для участия в соревнованиях, указываются в правилах соревнований по паралимпийским видам спорта. Указанные порядок, процедура и условия классификации не могут иметь существенных отличий от соответствующих порядка, процедуры и условий классификации, принятых

Международным паралимпийским комитетом и (или) его уполномоченными для этого структурами, и (или) соответствующими международными спортивными федерациями инвалидов.

Легкая атлетика (World Para Athletics). На современном этапе паралимпийские легкоатлетические дисциплины объединяют в себя: для ходячих атлетов – бег на дистанции от 100 метров до марафона, прыжки в длину, высоту, метание копья, диска, толкание ядра; у атлетов, выполняющих соревновательные упражнения в положении сидя (лица с поражением ОДА) – бег на колясках на дистанции от 100 метров до марафона, эстафетный бег, толкание ядра, метание копья, диска, кляба-кегли, смешанная эстафета 4x100 метров (2 мужчины и 2 женщины).

В дисциплинах легкая атлетика используется уникальная спортивно-функциональная классификация для лиц с поражением ОДА, с помощью которых выполняется учет множества особенностей, связанных с инвалидностью спортсмена – это наличие ампутации, дисмелии, церебрального паралича, травмы спинного мозга, низкорослости, атетоза, атаксии. Для этого сформировано 46 классов. В обозначение каждого спортивно-функционального или спортивно-медицинского класса включена литера «Т» или «F». Литерой «Т» обозначаются беговые дисциплины, а также прыжки. Литерой «F» обозначаются метания.

В спортивно-функциональных классах легкоатлетов с поражением ОДА предусматривается использование специализированных технических устройств – протезов, артезов, станков для метания сидя, беговых колясок.

Для проведения соревнований World Para Athletics Международным паралимпийским комитетом (МПК), на основе международных правил проведения соревнований по олимпийской легкой атлетике создан свод правил, учитывающих нозологические особенности спортсменов, а также специфичность используемого оборудования, поэтому в различных классах правила могут отличаться. Правила также включают регламентацию используемых технических средств.

Пауэрлифтинг (World Para Powerlifting) представлен только дисциплинами для спортсменов с поражением ОДА в 10 весовых категориях. Мужские весовые категории: самая легкая до 49 кг., самая тяжелая свыше 107 кг.; женские соответственно до 41 кг и свыше 86 кг.

Спортсменам на соревнованиях по паралимпийскому пауэрлифтингу разрешается выполнять только три попытки взятия веса, по одной попытке в каждом из трех раундов.

В паралимпийском пауэрлифтинге нет деления на спортивно-функциональные классы. Спортсмены с поражением ОДА всех нозологий соревнуются между собой. На специализированном спортивно-функциональной классификации выявляется наличие минимальных критериев поражения ОДА, которые связаны с церебральным параличом, ампутацией нижних конечностей, дисмелией нижних конечностей, травмами спинного мозга, низкорослостью. При этом необходимо отметить, что в некоторых случаях (различные ампутации ног) к массе спортсмена прибавляются дополнительные килограммы.

Спортсмены с поражением ОДА соревнуются только в одном упражнении – жим от груди в положении лежа на спине. Соревнования проводятся практически по



всем правилам Международной федерации пауэрлифтинга, однако скамья для выполнения жима имеет большие размеры.

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 1.**

Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III, II, I	3 – 6
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III, II, I	2 – 6
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III, II, I	2
этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III, II, I	1
для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III, II, I	1 – 4
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III, II, I	1 – 3
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III, II, I	1 – 2
этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III, II, I	1

4. **Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»** указаны в таблице № 2.

Таблица № 2.

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 учебно-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 «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p>	<p>Легкая атлетика: «Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «Т71», «Т72», «RR1», «RR2», «RR3».</p> <p>Пауэрлифтинг: «РО»</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 бедра и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, гемипарез, монопарез).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина</p>	<p>Легкая атлетика: «Т/Ф34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/Ф45», «Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO»</p>

	спортивных соревнованиях	<p>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 спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез,	Легкая атлетика: «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64».



		<p>монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявленные 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 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. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах</p>	<p>Пауэрлифтинг: «РО»</p>
--	--	--	-------------------------------

		международных спортивных федераций.	
--	--	-------------------------------------	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

«T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3», «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62», «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64» - 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;

«PO» - спортивные классы в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

## 5. Объем Программы указаны в таблице № 3.

Таблица № 3.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание « <i>легкая атлетика</i> »							
Количество часов в неделю	4,5	8	10	14	18	20	22
Общее количество часов в год	234	416	520	728	936	1040	1144
Для спортивной дисциплины « <i>пауэрлифтинг</i> »							
Количество часов в неделю	5	6	8	9	12	14	16
Общее количество часов в год	260	312	416	468	624	728	832

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия. Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса проводятся учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия, которые могут включать в себя восстановительные, просмотрные мероприятия, мероприятия в каникулярный период и другие. Учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице № 4.

Таблица № 4.

№ 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	-	14	14	14

	подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

– спортивные соревнования - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по избранному виду спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча). К участию в спортивных соревнованиях обучающимся предъявляются следующие требования:

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

ОБУ ДО «ОСШОР» направляет лиц, проходящих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных



мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5.

Таблица № 5.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)				
контрольные	1	2	5	5
отборочные	-	2	2	2
основные	1	1	1	1
для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
контрольные	2	2	4	4
отборочные	1	2	4	4
основные	1	1	2	3

- теоретическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

### 7. Годовой учебно-тренировочный план.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ОБУ ДО «ОСШОР» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планом 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 ОБУ ДО «ОСШОР».

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

на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;  
на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1.

## **8. Воспитательная работа.**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Цели воспитательной работы:

- формирование у обучающихся базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в обучающихся толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними воздействовать;
- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- создание условий оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсмена и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общественного воспитания.

Одной из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для обучающегося, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы – индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <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>	
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> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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).</li> </ul>	В течение года
2.3	Профилактика и предупреждение	Лекции – дискуссии на темы: «О вреде наркотиков», «О вреде курения», «Алкоголь и	В течение года



	асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	спорт», «Здоровый образ жизни», «Мир и терроризма». Проведение спортивных мероприятий в рамках ежегодной акции «Курский край – без наркотиков»	
2.4	Развитие физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.	В течение года
2.5	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях.	Прохождение медицинских осмотров. Прохождение углубленного медицинского обследования. Участие в учебно-тренировочных мероприятиях, направленных на восстановление (реабилитацию) обучающихся. Проведение бесед по правилам поведения во время проведения тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях.	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, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки; – в городских, областных мероприятиях патриотической направленности.	
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 юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора спортсменов.	В течение года

## 9. Мероприятия, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

**Допинг** - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

**Запрещенные вещества:** стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

**Запрещенные методы:** улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним разработан в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса, международным стандартом по образованию и общероссийским антидопинговым правилам (утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464), рекомендацией Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по оформлению раздела программ спортивной подготовки «Антидопинговое обеспечение».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила проведения соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводится тренировочный и соревновательный процесс.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях, подготовки к участию в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в план подготовки спортсменов на постоянной основе утверждаются директором ОБУ ДО «ОСШОР».

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставление информации о местонахождении в течении 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящем в пуле тестирования;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Например, создание препятствий сотруднику допинг-контроля или предоставление ложной информации во время процедуры;
- обладание запрещенной субстанцией или оборудованием для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или оборудования для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода (в любой период: тренировочный, соревновательный, внесоревновательный);

– соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Помощь, поощрение подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил;

– запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации;

– действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2.

### **10. Инструкторская и судейская практика.**

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать им в разучивании отдельных упражнений и приемов.



Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах на этапе начальной подготовки и (или) учебно-тренировочном этапе. Спортсмены могут привлекаться к судейству соревнований в качестве помощника судьи, судьи, секретаря. Для спортсменов итоговым результатом является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судьи по спорту.

### **План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

<b>Вид практики</b>	<b>Содержание практики</b>
Инструкторская	<p>Спортсмены овладевают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями;</li> <li>– обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия).</li> </ul> <p>Во время проведения учебно-тренировочных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивают способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися,</li> <li>– развивают способность находить ошибки и умение их исправлять.</li> </ul>
Судейская	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Изучение правил соревнований;</li> <li>– Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей;</li> <li>– Ведение протоколов соревнований.</li> </ul>

**План инструкторской и судейской практики  
на этапе совершенствования спортивного мастерства и  
высшего спортивного мастерства**

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Должны уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать основные упражнения для разминки;</li> <li>– самостоятельно проводить разминку по заданию тренера-преподавателя;</li> <li>– правильно демонстрировать технические приемы;</li> <li>– замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать им в разучивании отдельных упражнений и приемов;</li> <li>– самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части;</li> <li>– проводить учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах на этапе начальной подготовки и (или) учебно-тренировочном этапе.</li> </ul>
Судейская	Спортсмены привлекаются к судейству соревнований в качестве помощника судьи, судьи, секретаря.

### **11. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств**

Цель и задачи медико-биологического сопровождения спортсменов в учебно-тренировочном процессе во многом обусловлены целью и задачами современного учебно-тренировочного процесса и тенденциями развития спорта высоких достижений.

Сегодня спортсмены, тренеры-преподаватели, специалисты приходят к осознанию возрастающей роли науки в медико-биологическом сопровождении спортсменов. Сегодня применяются современные диагностические методики, динамические мониторинговые исследования функциональных резервов организма, объемов нагрузки, пульсовых режимов и других параметров, поскольку даже бесценный опыт тренеров-преподавателей и интуитивный поиск оптимальных подходов индивидуализации учебно-тренировочного процесса уже недостаточно для достижения результатов мирового уровня.

Основными задачами спортивной тренировки являются:

- воспитательные – формирование личностных качеств; общая волевая и специальная психологическая подготовка; формирование специальных норм спортивной этики;
- оздоровительные – общая и специальная физические подготовки;
- образовательные – спортивно-техническая и тактическая подготовка".

Вместе с тем, сегодня, по-видимому, более целесообразно использовать термин «спортивная подготовка», как отражающий широкий спектр взаимосвязанных специальных областей знания и деятельности, направленных на достижение высоких спортивных результатов при максимально возможном сохранении здоровья, работоспособности спортсменов.

На данный момент времени мероприятия научного обоснования спортивной подготовки становятся все более актуальными.

Научно-методическое сопровождение – создает условия для внедрения в тренировочный и соревновательный процессы инновационных достижений, высокотехнологичных методов сопровождения, формирование актуальных инновационных научных направлений по повышению работоспособности на этапах спортивной подготовки.

Цель процесса спортивной подготовки – достижение максимальных спортивных результатов, достижение мировых рекордов по выбранному виду спорта, через наиболее оптимальные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного сопровождения, благодаря которому можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Сопровождение включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов.

В качестве объектов исследования выделяют такие параметры как:

- эффективность соревновательной деятельности;
- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства,
- психической и интегральной подготовленности;
- показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.;
- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;
- реакцию организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Структурная схема организации комплексного подхода:

- оценка показателей оперативного состояния, отражающих срочный эффект от выполнения тренировочной нагрузки (психопедагогические, медико-биологические, параметры техники выполнения упражнений);
- оценка динамики показателей, отражающих кумулятивный эффект от серии тренировочных занятий в рамках 2-4 микроциклов; в основном это обобщение оценки технической подготовленности, показатели проявления физических качеств и функционального состояния организма спортсмена;
- оценка динамики показателей устойчивого состояния, достоверные сдвиги которых могут быть получены через 1-3 месяца подготовки (оценка

показателей физических качеств, технико-тактической подготовки, обобщающих функциональных проб).

Все три перечисленных уровня решаются в единстве и информационно дополняют друг друга.

Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов:

- перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время),
- текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий),
- оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнении или серий упражнений).

Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Три основные формы медико-биологического сопровождения: этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние; текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена; оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Для каждой формы медико-биологического сопровождения выделяются комплексы диагностических тестов по направлениям:

- нейро-динамические характеристики,
- биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики,
- оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма,
- оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма.

Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

На основании полученных данных формируется база данных на каждого спортсмена с построением модельных лепестковых диаграмм, выделением кластерных показателей.

Медицинские обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные:

- при первичном обследовании решают вопрос о допуске к физкультурным и спортивным занятиям;
- при повторных - оценивают влияние занятий на организм;
- дополнительное обследование проводят перед участием в соревнованиях, после перерыва в занятиях из-за болезни.

Обследование по краткой методике включает: сбор анамнестических данных (с учетом представляемой обследуемым выписки из амбулаторной карты поликлиники), измерения роста, окружности грудной клетки, определение массы тела, жизненной



емкости легких, мышечной силы, клинические анализы крови и мочи, функциональные пробы с физической нагрузкой. Обследование проводят врачи – терапевты, при необходимости к обследованию могут быть привлечены врачи-специалисты различного профиля. Периодичность обследования - не реже 1 раза в год. Повторные обследования в течение года проводят по показаниям, перед соревнованиями и при появлении жалоб.

Обследование по углубленной методике проводят врачебно-физкультурные диспансеры в процессе диспансерного наблюдения за спортсменами. Периодичность обследования 2-3 раза в год. При врачебном освидетельствовании спортсменов используют методы клинического обследования и функциональной диагностики, а также специальные приемы и пробы, разработанные в спортивной медицине. В целях предупреждения перенапряжения проводят биохимические исследования крови, мочи, аппаратные исследования с большой физической нагрузкой.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предсортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Средства восстановления делят на следующие группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные и основные, поскольку они могут быть эффективными только при условии рационального построения тренировки и режима спортсмена. К ним относится в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается прежде всего в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных циклов. К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов; волнообразность, нагрузки; широкое использование переключений с одной тренировочной работы на другую, неспецифических физических нагрузок; введение специальных восстановительных циклов, дней профилактического отдыха; четкую организацию ритма тренировок, работы и отдыха спортсмена;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия, включая полноценную, индивидуальную подобранную разминку и обязательную заключительную часть, введение в ходе занятий и после них упражнений для активного отдыха и расслабления: ручного и вибромассажа, создание эмоционального фона, использование музыки и др.;



- использование разнообразных внешних условий, правильный выбор снарядов тренажеров, мест занятий;
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячном цикле подготовки;
- разработка методики физических упражнений, направленных на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка перед тренировкой и соревнованием. Очень важно не допускать в процессе соревнований охлаждения тела – максимально сохранять тепло, эффект разминки. С этой целью после разминки необходимо надеть шерстяной тренировочный костюм, куртку, шапочку, шерстяные носки.

Медико-биологические средства восстановления – это питание, физиотерапия, гидротерапия, бальнеотерапия, фармакология и их комплексное применение.

Питание – главный фактор восстановления работоспособности спортсмена, особенно в период напряженных тренировок и соревнований.

Восполнение всех сил и возможностей организма спортсмена требуется для адекватного восполнения всего того, что было израсходовано в процессе нагрузки и что требуется для адаптационных процессов. Но это не только восполнение энергетических затрат посредством соответствующей калорийности дневного рациона. Очень важно, чтобы рацион был сбалансирован по основным компонентам пищи: белкам, жирам, углеводам и минеральным солям, чтобы были выдержаны оптимальные соотношения между ними и между наиболее важными составными частями пищевых веществ – аминокислотами, простыми и сложными сахарами, полинасыщенными жирными кислотами, витаминами.

Обычный прием пищи – 3 раза в день, а со специальной целью – 5 раз, но всегда соблюдая умеренность в еде и делая акцент не на количество, а на качество. Распределение объема пищи: утром – 25%, днем – 50%, вечером – 25%. Хотя это распределение может быть иным, например, после очень большой нагрузки в дообеденное время объем принимаемой пищи в обед может быть уменьшен, зато увеличен на ужин.

Значительное общеукрепляющее и общетонизирующее воздействие, а также повышающее сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам оказывают фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности, в т. ч. адаптогены.

В спортивной практике пользуются двумя методами применения адаптогенов: ударным, когда они принимаются незадолго до старта для снятия нервного перенапряжения, выявления скрытых резервов организма, и курсовым, предназначенным для «срочного» и «постепенного» восстановления работоспособности.

К адаптогенам относятся препараты женьшеня, аралии маньчжурской, золотого корня, лимонника китайского, элеутерококка колючего, шиповника, березового сока, одуванчика лекарственного, полыни горькой, облепихи, пантокрин, рибоксин и др. Что касается физических (тепловых) средств восстановления, то могут быть применены все виды физиотерапии, использующие как естественные (вода, солнце), так и искусственные факторы воздействия на организм (электро-, механо-, водо- и светолечение). Широко используется парная баня.

Следует сказать о больших возможностях бальнеотерапии – лечебной и восстанавливающей. В первую очередь это питье воды (мягкая, жесткая, намагниченная, минеральная, специальные напитки) и ванны. К бальнеологическим средствам примыкают и гидротерапия – водолечебные процедуры в виде обтирания, обливания, различных душей с разным давлением.

Спортивный восстановительный массаж является прекрасным средством борьбы с утомлением, повышения физической работоспособности. Применять его надо систематически в комплексе с другими восстановительными средствами. При помощи массажных приемов через многообразные нервнорефлекторные пути осуществляется дифференцированное воздействие на отдельные ткани и органы, а также на весь организм в целом.

Психологические средства восстановления в спорте – те из них, действие которых направлено главным образом на восстановление нервного равновесия и устойчивости психики спортсмена в связи с большими нагрузками на тренировках и особенно на соревнованиях. Различные приемы воздействия на организм через психическую сферу с учетом терапии, профилактики, гигиены получили название психотерапии, психопрофилактики, психогигиены. Очень эффективно цветковое и музыкальное сопровождение во время тренировки и отдыха.

Среди методов, позволяющих защитить психику от вредных влияний и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, важное значение имеет психическая саморегуляция (аутогенная психомышечная тренировка) – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

### План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики спорта «лиц с поражением ОДА», физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

		характера, сбалансированное питание.	
<b>Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин.  10-20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки.  3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный.	8-10 мин.
Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины, (включая шейно-воротниковую зону и паравerteбрально). Душ – теплый/ умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.  5 мин.  Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка. После

соревнованиях и свободный от игр день	профилактика перенапряжений.	направленности. Сауна, общий массаж.	восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений.	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно.  1 раз в 3-5 дней.
Перманентно .	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт 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 словосочетания: «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы);
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом 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 вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической



- подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
  - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
  - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
  - проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, 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.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по общей физической подготовки и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 600 м.	сек.	на время	на время
2	Бег на колясках 150 м.	сек.	на время	на время
3	Бег на колясках 60 м.	сек.	на время	на время

4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг. вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	не менее 1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 15,0	не более 18,0
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 60,0	не более 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	не менее 1
4	Бег на 30 м.	сек.	не более 8,0	не более 9,0
5	Бег 400 м. (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	не менее 1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 13,0	не более 15,0
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 50,0	не более 60,0
3	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	не менее 1
4	Бег на 30 м.	сек.	не более 6,5	не более 8,0
5	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг. вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	не менее 1
6	Бег 600 м. (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	не менее 1
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг. двумя руками из-за головы	м	не менее 4	не менее 4
2	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг.	количество раз	не менее 5	-
3	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг.	количество раз	-	не менее 5
4	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	максимальное
5	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг.	сек.	не менее 10,0	-
6	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг.	сек.	-	не менее 10,0

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по общей физической подготовки и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 1000 м.	мин.	не более 5,0	не более 6,0
2	Бег на колясках 150 м.	сек.	не более 45,0	не более 80,0
3	Бег на колясках 60 м.	сек.	не более 19,5	не более 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
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 12,0	не более 13,0
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 35,0	не более 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	не менее 1
6	Бег на 30 м.	сек.	не более 6,5	не более 7,0
7	Бег на 400 м.	сек.	не более 115,0	-
8	Бег на 300 м.	сек.	-	не более 95,0
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (III функциональная группа)</b>				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 11,2	не более 11,5
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 30,0	не более 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	не менее 1
6	Бег на 30 м.	сек.	не более 6,1	не более 6,5
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>				
1	Бег на 1000 м.	мин.	не более 5,20	не более 6,20
2	Бег на 300 м.	сек.	не более 75,0	не более 85,0
3	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	не менее 1
4	Бег на 60 м.	сек.	не более 11,5	не более 12,0
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг.	количество раз	не менее 10	-
2	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг.	количество раз	-	не менее 10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	-
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	максимальное
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	максимальное

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по общей физической подготовке и специальной физической подготовке  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 300 м.	сек.	не более 55,0	не более 90,0
2	Бег на колясках 60 м.	сек.	не более 16,5	не более 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
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 1000 м.	мин.	не более 3,25	не более 3,40
2	Бег на колясках 300 м.	сек.	не более 55,0	не более 80,0
3	Бег на колясках 150 м.	сек.	не более 32,0	не более 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
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (II функциональная группа)</b>				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 10,0	не более 11,0
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 26,0	не более 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	не менее 1
6	Бег на 30 м.	сек.	не более 5,5	не более 6,0
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>				
1	Бег на 1000 м.	мин.	не более 3,3	не более 4,2
2	Бег на 300 м.	сек.	не более 58,0	не более 72,0
3	Бег на 60 м.	сек.	не более 10,0	не более 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
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (III функциональная группа)</b>				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 8,5	не более 10,0
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 23,0	не более 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	не менее 1
5	Бег на 30 м.	сек.	не более 5,0	не более 6,0
6	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг. (на максимальное расстояние)	количество раз	-	не менее 1



<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>				
1	Бег на 1000 м.	мин.	не более 3,15	не более 3,45
2	Бег на 300 м.	сек.	не более 55,0	не более 65,0
3	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	не менее 1
4	Бег на 60 м.	сек.	не более 10,0	не более 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
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	максимальное
2	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг.	количество раз	не менее 10	-
3	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг.	количество раз	-	не менее 10
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	максимальное
6	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	не менее 1

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по общей физической подготовке и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 300 м.	сек.	не более 51,0	не более 84,0
2	Бег на колясках 150 м.	сек.	не более 28,0	не более 37,0
3	бег на колясках 60 м.	сек.	не более 15,5	не более 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

<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 1000 м.	мин.	не более 3,05	не более 3,25
2	Бег на колясках 600 м.	мин.	не более 1,30	не более 2,10
3	Бег на колясках 300 м.	сек.	не более 51,5	не более 72,0
	Бег на колясках 150 м.	сек.	не более 29,0	не более 34,0
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг. (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	не менее 1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (II функциональная группа)</b>				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 9,5	не более 10,6
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 24,5	не более 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	не менее 1
6	Бег на 30 м.	сек.	не более 5,2	не более 5,5
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>				
1	Бег на 1000 м.	мин.	не более 3,15	не более 4,10
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 25,5	не более 30,0
3	Бег на 300 м.	сек.	не более 55,0	не более 70,0
4	Бег на 60 м.	сек.	не более 9,5	не более 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
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (III функциональная группа)</b>				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 8,8	не более 9,0
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 20,0	не более 25,0
3	Бег на 30 м.	сек.	не более 4,6	не более 5,0
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	не менее 1
5	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее 1	-

	весом 3 кг. (на максимальное расстояние)			
6	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг. (на максимальное расстояние)	количество раз	-	не менее 1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>				
1	Бег на 1000 м.	мин.	не более 3,00	не более 3,35
2	Бег на 150 м.	сек.	не более 24,5	не более 27,0
3	Бег на 300 м.	сек.	не более 52,0	не более 60,0
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	не менее 1
5	Бег на 60 м.	сек.	не более 9,2	не более 10,0
<b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b>				
1	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг.	количество раз	не менее 10	-
2	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг.	количество раз	-	не менее 10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	максимальное
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
6	И.П. – лежа на скамье. Жим штанги.	количество раз	не менее 1	не менее 1

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки до (трех лет)
	Не устанавливается
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)
	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства**

<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
I	<p>Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, пауэрлифтинг</p>

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
I	<p>Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, пауэрлифтинг</p>

Нормы юношеских спортивных разрядов, спортивных разрядов и спортивных званий выполняются на спортивных соревнованиях определенных уровней, согласно утвержденным Министерством спорта России «Нормам, требованиям и условиям выполнения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

**Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
(спортивная дисциплина – «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»,  
«легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»)**

##### Структура годичного цикла

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

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

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

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

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

**Различают следующие типы микроциклов:** втягивающие, ординарные, ударные, подводные, соревновательные и восстановительные.

**Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

**Ординарные микроциклы** - (ординар - средний уровень). Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они



отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Обычные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**Ударные микроциклы** характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**Подводящие микроциклы** – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

**Соревновательные микроциклы** – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

**Восстановительные микроциклы.** Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности

спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

**Различают следующие типы мезоциклов:** втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

**Втягивающие мезоциклы.** Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

**Базовые мезоциклы.** В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

**Предсоревновательные мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

**Соревновательные мезоциклы.** Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

**Макроцикл** - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

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



тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

#### Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

#### Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами - общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке в многоборье;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

#### Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование физических качеств;
- повышение спортивного мастерства;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

**Общая физическая подготовка** – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

**Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки:**

***Развитие силы***

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

***Развитие быстроты***

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их

элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

***Развитие выносливости***

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

***Развитие ловкости***

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

***Развитие гибкости***

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

***Спортсмены должны знать:***

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

***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

**Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

***Развитие силы***

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

***Развитие быстроты***

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

***Развитие выносливости***

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

***Развитие ловкости***

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

#### ***Развитие гибкости***

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

#### ***Спортсмены должны знать:***

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

#### ***Уметь:***

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

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

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

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

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

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

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

- Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности;
- Лыжная подготовка;
- Плавание;

- Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

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

**Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

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

**Спортсмены должны знать:**

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

**Уметь:**

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

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики – бег на короткие, средние и длинные дистанции.

В специальной физической подготовке (СФП) используются упражнения:

*Спринт*

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

*Средние и длинные дистанции*

- специальная выносливость;



– для развития темпа бега.

**Техническая подготовка.** Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

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

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетами силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям психической сферы. При соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники является ее эффективность и экономичность.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Средства и методы психологического воздействия:*

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

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

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

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

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

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

В теоретической подготовке главная роль принадлежит тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель организует специальные занятия по теоретической подготовке, доклады, проводит беседы, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними обучающихся. Но самое главное- желание самих спортсменов приобрести глубокие познания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсмена интерес ко всем вопросам теоретической подготовки. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

## **Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина – «пауэрлифтинг»)**

### **Структура годичного цикла**

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

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

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

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

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

**Различают следующие типы микроциклов:** втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

**Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

**Ординарные микроциклы** - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности.



Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**Ударные микроциклы** характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**Подводящие микроциклы** – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

**Соревновательные микроциклы** – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

**Восстановительные микроциклы.** Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

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

**Различают следующие типы мезоциклов:** втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

**Втягивающие мезоциклы.** Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

**Базовые мезоциклы.** В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

**Предсоревновательные мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

**Соревновательные мезоциклы.** Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного



календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

**Макроцикл** - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

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

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

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

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

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

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

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

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

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий



уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

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

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

**Общая физическая подготовка.** Для всех этапов спортивной подготовки:

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренге, фланге, фронте, ширине и глубине строя, дистанции, интервале, направляющем, замыкающем. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,
- с гимнастической палкой,
- с набивными мячами.

**Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).** Для всех этапов спортивной подготовки:

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения

**ТЯГА.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

**Техническая подготовка.** Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. *Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.* Для всех этапов спортивной подготовки:

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.



**ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела, Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

**Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства.** Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

#### **Развитие специфических качеств обучающегося**

Упражнения, используемые в учебно-тренировочном процессе:

**ПРИСЕДАНИЯ.** Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**ТЯГА.** Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

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

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного

режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

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

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

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

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

*Средства и методы психологического воздействия:*

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

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

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

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

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

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

В теоретической подготовке главная роль принадлежит тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель организует специальные занятия по

теоретической подготовке, доклады, проводит беседы, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними обучающихся. Но самое главное- желание самих спортсменов приобрести глубокие познания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсмена интерес ко всем вопросам теоретической подготовки. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «пауэрлифтинг», основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающихся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

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

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

На спортивную подготовку зачисляются лица, у которых есть стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяется ОБУ ДО «ОСШОР» самостоятельно.

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и



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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитывается ОБУ ДО «ОСШОР» при формировании данной программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины пауэрлифтинг;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского



осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

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

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

31	Конус высотой 30 см	штук	50
32	Копье массой 400 г	штук	12
33	Копье массой 500 г	штук	12
34	Копье массой 600 г	штук	20
35	Копье массой 700 г	штук	10
36	Копье массой 800 г	штук	10
37	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления 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	Гаечный 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	Парашиют тренировочный беговой	штук	2
53	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
54	Перекладина гимнастическая	штук	1
55	Перекладина 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 (2,8 x 2,8 м)	штук	3
62	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
63	Резина для перчаток (лист 30 x 40 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	Стойка 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
<b>Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» (I, II, III функциональные группы)</b>			
1	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
4	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
5	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
6	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
8	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
9	Магнетница	штук	2
10	Мат гимнастический	штук	4
11	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
12	Наклонная скамья	штук	1
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
15	Плтинты для штангистов	пар	3
16	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
17	Ремни привязочные	штук	3

18	Секундомер	штук	3
19	Скамейка гимнастическая	штук	3
20	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
21	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
22	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
24	Стенка гимнастическая	штук	4
25	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26	Табло информационное световое электронное	комплект	2
27	Тренажер гравитон	штук	1
28	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
29	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
30	Тренажер кроссовер	штук	1
31	Тренажер пресс-машина	штук	1
32	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
33	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
34	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
35	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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)
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>										
Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Булава для метания (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	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
Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	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 коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2



Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
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
Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» (I, II, III функциональные группы)</b>										
Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Магnezия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

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

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>			
1	Перчатки кожаные двупалые	пар	5
2	Перчатки кожаные однопалые	пар	5

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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 слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1	1
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	1
Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	1
Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1	1
Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1	1
Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1	1
Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	1
Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Специализированная обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1
Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1
Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1
Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1	1
Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1	1
Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1	1
Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	1
Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	1

Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Велокомбинезон весна/осень	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Велокомбинезон лето, короткий рукав	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Велошлем	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Носки водонепроницаемые	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
Баф	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» (I, II, III функциональные группы)</b>										
Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	6	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Трико для жима штанги	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
Футболка спортивная однотонная	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

- 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.

ОБУ ДО «ОСШОР» может 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.

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

- *укомплектованность ОБУ ДО «ОСШОР» педагогическими, руководящими и иными работниками.* 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.

- *уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ОБУ ДО «ОСШОР»* должны 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 по 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).

- *непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ОБУ ДО «ОСШОР».*



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

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрированный Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704).
2. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации.
3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. – М., 2005.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.2. – М., 2007.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы/ авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский Спорт, 2010. – 446с.
8. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
9. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009.
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
11. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2001.
12. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификация, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., 2010.
13. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009.
14. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
15. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
16. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Издательство «Русь», 2005. – 44с.
17. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
18. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера. – М.: Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС. – 2003. – 546с.
19. Бадалян Л.О. Детская неврология. – М., 1984.
20. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
21. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 2010.

## Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт всероссийской федерации пауэрлифтинга России: <http://fpr-info.ru/>
3. Официальный сайт всероссийской федерации легкой атлетики России: <https://rusathletics.info/>
4. Официальный сайт паралимпийского комитета России <https://paralymp.ru/>
5. Информационный портал для инвалидов <https://invasite.ru/>
6. РУСАДА <http://rusada.ru/>
7. Спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to/>
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://lib.sportedu.ru/press/>

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	до года	свыше года		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	8	10	14	18	20		22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		4
		Наполняемость групп (человек)							
		3 – 6		2 – 6		2			1
		1.	Общая физическая подготовка	133	230	228	276		293
2.	Специальная физическая подготовка	58	97	139	195	274	303	343	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	10	26	28	31	55	
4.	Техническая подготовка	39	63	93	125	180	199	228	
5.	Тактическая подготовка	0	8	10	14	18	20	34	
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	20	10	
7.	Психологическая подготовка	1	7	8	29	37	41	91	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	2	4	9	10	15	27	
9.	Инструкторская практика	0	0	5	10	28	28	37	
10.	Судейская практика	0	0	5	10	28	28	37	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	2	4	9	10	15	27	
12.	Восстановительные мероприятия	0	2	4	9	10	15	27	
Общее количество часов в год		234	416	520	728	936	1040	1144	

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»  
(I, II, III функциональные группы)**

№ 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	до года	свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	8	9	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		1 – 4		1 – 3		1 – 2		1
		1.	Общая физическая подготовка	132	155	86	97	110
2.	Специальная физическая подготовка	67	77	148	166	240	284	362
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	10	12	14	16	18
4.	Техническая подготовка	45	61	118	133	184	217	221
5.	Тактическая подготовка	4	6	12	12	14	16	18
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	20	10
7.	Психологическая подготовка	2	2	12	12	12	14	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	0	0	4	4	6	6	8
10.	Судейская практика	0	0	4	4	6	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	6	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	6	6	8
Общее количество часов в год		260	312	416	468	624	728	832



### Рекомендуемый общий план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки/дата	Исполнитель
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	январь-декабрь	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)
2	Семинары, лекции	январь-декабрь	
3	Вебинары, видеоуроки	январь-декабрь	
4	Обучение на платформе, предоставляемой РАА «РУСАДА», курс дистанционного обучения «Антидопинг»	январь-март	Тренер-преподаватель, спортсмен (для спортсменов, которым исполняется 14 лет и старше)

### План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки (периодичность) проведения
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»		1 раз в год

	3. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)	1 раз в год
	4. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель, спортсмен (для спортсменов, которым исполняется 14 лет и старше)	Ежегодно в первом квартале
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1. Семинар	«Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля», «Общероссийские антидопинговые правила»	Специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП»	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель, спортсмен	Ежегодно в первом квартале

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 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.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет



	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного 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.
	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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. 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 и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, 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 тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	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	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 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
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390195

Владелец Ингушев Валерий Хажпагович

Действителен с 05.04.2024 по 05.04.2025