

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Утверждено

Приказом от «09» января 2024 г. № 05-п_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА спорт лиц с поражением ОДА»**

Программа разработана в соответствии с
Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,
утверждённым приказом Минспорта России
приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084

Срок реализации программы: 4 года

Брянск-2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
Виды легкой атлетики	6
2.1. Нормативная часть.....	8
2.2. Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.3. Содержание теоретической и воспитательной работы.	14
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.6. Инструкторская и судейская практика	20
2.7. Медико-восстановительные мероприятия.....	23
2.8. Врачебный контроль.....	24
2.9. Врачебно-педагогический контроль	26
2.10. Углубленное медицинское обследование.....	28
III. Система контроля	32
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лёгкая атлетика - спорт лиц с поражением ОДА»	33
IV. Рабочая программа по виду спорта	40
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	41
4.2. Теоретическая подготовка	54
V. Особенности построения тренировочного процесса со спортсменами	59
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	60
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	60
Обеспечение спортивной экипировкой	63
6.2. Кадровые условия реализации программы	64
Информационное обеспечение программы.....	65

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика спорт лиц с поражением ОДА» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (далее – ФССП).

Программа разработана Федеральным государственным бюджетным учреждением профессиональной образовательной организацией «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва». Это нормативный документ училища, определяющий объем, порядок, содержание изучения программного материала по виду спорта «легкая атлетика спорт лиц с поражением ОДА», требования к уровню спортивной подготовки студентов и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика спорт лиц с поражением ОДА», а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.1

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных

возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее - функциональные группы).

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного

		аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Ахондроплазия (карлики).</p> <p>2. Детский церебральный паралич.</p> <p>3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.</p> <p>4. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). <p>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</p>

Классификация инвалидов в легкой атлетике.

Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы. Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Состязания по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей.

Спортсмены в дисциплине «Легкая атлетика» спорта лиц с ПОДА для участия в соревнованиях разделяются на классы:

- с церебральным параличом (классы T/F-32-38);
- карлики (класс F40);

- ампутанты и «прочие» (классы Т/Ф-42-46, F 55-58);
- колясочники (спинальники) (классы Т/Ф-51-54).

Буква Т обозначает беговые дисциплины и гонки на колясках, буква F обозначает метания и прыжки.

Спортсмены на колясках:

Гонки-классы Т32, Т33,Т34,Т51,Т52,Т53,Т54.

Метания -классы F32,F33,F34,F51,F52,F53,F54,F55,F56,F57,F58

Ходячие спортсмены:

Бег-классы Т35,Т36,Т37,Т38,Т42,Т43,Т44,Т45,Т46

Метания и прыжки-классы F35,F36,F37,F38,F40,F42,F43,F44,F45,F46,F58

Распределение спортсменов, имеющих международную легкоатлетическую спортивно-медицинскую классификацию, на функциональные группы

<i>Функциональная группа III</i>	<i>Функциональная группа II</i>	<i>Функциональная группа I</i>
T40, T41, T44, T46, T38, F40, F41, F44, F46, F38	T42, T43, T45, T35, T36, T37, F42, F43, F45, F35, F36, F37	T45, T52, T53, T54, T33, T34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F31, F32, F33, F34

Виды легкой атлетики

Ходьба. Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой, выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20

Бег. Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Прыжки. Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В метания входят: толкание ядра весом 7,257 кг для мужчин и 4кг —для женщин, метание молота такого же веса, метание копьяд (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг). Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить

скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Многоборье. Легкоатлетическое многоборье включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье — это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье - это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

В Программе спортивной подготовки по легкой атлетике спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее - Программа) нашли отражение построение тренировочного процесса в группах, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Численный состав занимающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной, степенью функциональных возможностей спортсменов, этапом спортивной подготовки, другими факторами.

Целью программы является развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация программы спортивной подготовки в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, воспитания, тренировки, участия в спортивных мероприятиях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации, достижение высоких спортивных результатов.

Задачи:

Этап совершенствования спортивного мастерства:

индивидуализация тренировочного процесса;

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов;

дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Этап высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются:
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
работа по индивидуальным планам (для обучающихся 4-5 годов обучения тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства);
тренировочные мероприятия;
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и медицинский контроль.

2.1. Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 13 лет и старше. Они должны иметь не ниже спортивного разряда - кандидат в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод спортсменов по годам обучения осуществляется:

- при условии положительной динамики прироста спортивных показателей;
- при соответствии уровня физического развития и функциональной подготовленности данной возрастной категории;

- при освоении предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения;

- при устойчивости к стрессовым ситуациям, связанным с выполнением значительных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- устойчивом уровне мотивации к высшим достижениям в избранном виде спорта.

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики в виде спорта «дзюдо»;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15 лет и старше. Они должны иметь звание мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (год)	Минимальный возраст для зачисления	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп
ССМ	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
ВСМ	Без ограничений	15	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

1. 1. Объемы тренировочной нагрузки, соотношение объемов тренировочного процесса, режимы тренировочной работы

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина легкая атлетика) в таблице приведены значения максимальной нагрузки на этапах спортивной подготовки,

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Содержание подготовки	Этап спортивной подготовки	
	ССМ (%)	ВСМ (%)
<i>Легкая атлетика I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины</i>		
ОФП	30-44	20-30
СФП	28-45	30-50

Техническая подготовка	18-24	20-35
Тактическая подготовка	2-3	3-4
Психологическая подготовка	4-8	8-12
Теоретическая подготовка	2-3	2-3
Спортивные соревнования	3-8	5-10
Инструкторская и судейская практика	0-6	0-8
Восстановительные мероприятия	2-5	4-8

Недельный режим учебно-тренировочной работы по виду спорта «Легкая атлетика» (спорт лиц с поражением ОДА)

Этап подготовки	Период подготовки	Год подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю
ССМ	Весь период	постоянно	20
ВСМ	Весь период	постоянно	22

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		ССМ	ВСМ
1	Теоретическая подготовка	22	30
2	ОФП	297	310
3	СФП	368	390
4	Техническая подготовка	208	224
5	Тактическая подготовка	24	42
6	Психологическая подготовка	20	26
7	Спортивные соревнования	36	42
8	Интегральная подготовка	9	10
9	Восстановительные мероприятия	28	30
10	Инструкторская и судейская практика	10	18
11	Врачебный контроль	8	12
12	Контроль и зачетные требования	6	10
	Всего	1040	1144

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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 училище ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Перевод студентов (спортсменов) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

При планировании подготовки на отдельных этапах годичного цикла допускается отклонение от расчетного показателя до 15% с учетом задач этапа подготовки, индивидуальных особенностей занимающихся, половых различий.

Общее количество часов в годичном цикле подготовки студентов представлено с учетом объема самостоятельных занятий. При рекомендации к продолжению обучения в тренировочных группах следует обратить внимание на уровень мотивации студентов к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), на всех этапах кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика спорт лиц с поражением ОДА».

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа.

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.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной

подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- при объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- разница в квалификационном уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышен максимальный количественный состав группы спортивной подготовки, установленный Программой

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Основными формами осуществления учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

№ 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 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	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта «легкая атлетика лиц с поражением ОДА» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5	5
Отборочные	2	2
Основные	1	1

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов училища:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика лиц с поражением ОДА».
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования и другие спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях за счет средств выделенных училищу на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

2.3. Содержание теоретической и воспитательной работы.

Помимо учебно-тренировочных занятий Программа включает в себя воспитательную работу:

- профориентационную деятельность (инструкторская и судейская практика);
- здоровье сбережение;
- патриотическое воспитание;
- развитие творческого мышления.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет

значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива училища.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях, осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях УОР, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы

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

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в училище осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В училище осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе с обучающимися ежегодно проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для Здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Суть антидопинговой работы в училище - рассказать молодым спортсменам об опасностях, связанных с применением допинга, и помочь им избежать всевозможных допинговых ловушек. При работе со студентами применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. При работе с подростками важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости

честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсменов и тренеров информируют об ответственности за незаконные операции с сильнодействующими препаратами, куда относятся и вещества, входящие в состав допингов.

Антидопинговая работа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди спортсменов училища. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещённых субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность к такому развитию событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и ещё ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые спортсмены прекрасно осознают.

Антидопинговая работа также направлена на повышение образовательного уровня в вопросах фармакологического использования медицинских препаратов, предотвращения случаев применения запрещенных субстанций и методов среди спортсменов всех возрастных категорий, а также в целях последовательного утверждения основного принципа олимпийского движения – стремления к честной спортивной борьбе. Применение допинга в корне противоречит духу спорта.

Целью антидопинговой работы является создание условий для повышения мотивации и личной ответственности спортсменов и тренеров по недопущению случаев использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список».

Основными задачами антидопинговой работы являются:

- снижение и в перспективе исключение количества случаев, использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»;
- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомства с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещённых субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

**Годовой план
информационно-образовательных антидопинговых мероприятий**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение обучения с получением сертификата на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Проходят все студенты, тренеры и специалисты училища
	Раздача печатных материалов (буклеты, памятки)	В течение года	Проводится на учебных и внеклассных занятиях
	Семинар по антидопинговому обеспечению: Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность, Профилактика нарушений антидопинговых правил, Субстанции и методы, запрещенные в спорте, Последствия применения допинга в спорте.	Март, октябрь	Проводится с представителями РУСАДА на классных часах в формате онлайн
	Просмотр кинофильмов: «Мистер нокаут», «Допинг: победа любой ценой», и др.	Апрель	Проводится на учебных занятиях и классных часах
	Зарядка с чемпионом «Я выбираю жизнь»	Ежемесячно	Проводится в рамках внеклассной деятельности
	Лекции по вопросам антидопингового обеспечения	В течение года	Лекционные занятия
	Классные часы на тему «Антидопинговые правила», «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность, профилактика нарушений антидопинговых правил, Субстанции и методы, запрещенные в спорте. Последствия применения допинга»	В течение года	Проводится на классных часах
	Конкурс плакатов на тему: «За чистый спорт, мы против допинга»	Октябрь	Участвуют все студенты училища
	Месячник ЗОЖ: «Честный спорт - альтернатива допингу»	Октябрь-ноябрь	Участвуют все студенты училища

2.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической

культуры и активного отдыха с использованием упражнений, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка с учетом возраста и квалификации спортсменов. Спортсмены учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в протоколах, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом спортсменов. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием разнообразных упражнений. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для получения звания судьи по спорту занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры.
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- самостоятельное судейство;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся для получения звания судьи по спорту обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения соревнований по избранному виду спорта;
- уметь вести протокол соревнования;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- самостоятельно судить соревнования;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутриучилищных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.7. Медико-восстановительные мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия в училище проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

2.8. Врачебный контроль

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития 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» и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В соответствии с частью статьи 34.5 Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Врачебный контроль - обязательное условие занятий ««легкая атлетика лиц с поражением ОДА»».

В задачи врачебного контроля входят:

определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям по виду спорта ««легкая атлетика лиц с поражением ОДА.»»;

систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

выявление, лечение и профилактика пред патологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсменов проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики вида спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности спортсменов оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением спортсменов, тренер-преподаватель получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и специализации в процессе многолетней подготовки.

2.9. Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) за обучающимися, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ОВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине ОВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение

сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

2.10. Углубленное медицинское обследование

План медицинских и медико-биологических мероприятий

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом:
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы МП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО зачисленных в группы УТЭ проводится не менее одного раза в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО спортсменов в группах ССМ, ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Обследование спортсменов, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: юношеский возраст 15-18 лет; юниорский возраст 19-23 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни), степень развития вторичных половых признаков;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

III. Система контроля

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика 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;

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

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

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	

			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. - стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя	количество	не менее	

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

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

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

Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более 51,0 84,0	
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более 28,0 37,0	
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более 15,5 20,5	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 -	
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее - 1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более 3.05 3.25	
2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более 1.30 2.10	
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более 51,5 72,0	
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более 29,0 34,0	
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика -				

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

функциональная группа)					
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			3.00	3.35	
2.	Бег на 150 м	с	не более		
			24,5	27,0	
3.	Бег на 300 м	с	не более		
			52,0	60,0	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее		
			1		
5.	Бег на 60 м	с	не более		
			9,2	10,0	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)					
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг	количество раз	максимальное	-	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	количество раз	-	максимальное	
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее		
			1		
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее		
			1		
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	максимальное		
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)					
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг	количество раз	максимальное	-	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 30 кг	количество раз	-	максимальное	
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее		
			10	-	
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее		
			-	9	
5.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом не менее 55 кг	количество раз	максимальное	-	
6.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом не менее 45 кг	количество раз	-	максимальное	
7.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее		
			1		
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)					
1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 70 кг	количество раз	максимальное	-	
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	-	максимальное	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг	количество раз	максимальное	-	

4.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег на 30 м	с	не более 5,5	6,0
7.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
8.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	

IV. Рабочая программа по виду спорта

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с поражением ОДА четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований может быть одно цикловой или двух цикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов - обще подготовительного и специально- подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезо цикле проходит по следующей схеме: на обще подготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная; на специально-подготовительном этапе - 1-2 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Обще подготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

- а) втягивающий обще подготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;
- б) базовый обще подготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения обще функционального воздействия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

- а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:
 - перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
 - развитие силовой выносливости;
- б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:
 - восстановление физической и психической работоспособности;
 - профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;
- в) специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:
 - повышение уровня специальной подготовленности;
 - поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Характерные признаки этапа заключаются в том, что интенсивные анаэробные нагрузки реализуются, главным образом, в соревнованиях; нагрузки аэробной направленности используются в период восстановления между стартами.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач мезоциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в недельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двух цикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего обще подготовительного этапа.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.1.1 Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку в Училище, с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Спортсмен должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

Планирование

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

Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся.

Задачи тренировочного занятия.

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

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный,
- б) повторный,
- в) игровой,

г) круговой.

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

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

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

Задачи основной части:

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

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

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

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

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений;

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

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так,

чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

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

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

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

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

Методы выполнения упражнений:

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

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

4.1.2 Общая физическая подготовка

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

Основные задачи:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и т.д.;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средствами ОФП в легкой атлетике являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах учебно- тренировочного этапа в большом объеме должны применяться различные упражнения на гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, с отягощениями и без, на месте и в движении, упражнения со снарядами и на снарядах, с использованием

тренажерных устройств и технических средств.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

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

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

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

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

Развитие силы.

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

Упражнения для развития и совершенствования силы:

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

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

Развитие выносливости.

Выносливость - способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности- способность противостоять утомлению. Основную

нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности
2. Лыжная подготовка
3. Плавание
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин)

Развитие быстроты

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

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

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (шаг частота движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости

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

эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго- подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют

кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

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

Развитие ловкости.

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувьрки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности лиц с поражением ОДА, а также условия, в которых приходится

выполнять движения.

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

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

Техника бега, 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

легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

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

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

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

г) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие силовой выносливости;

д) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

е) специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Характерные признаки этапа заключаются в том, что интенсивные анаэробные нагрузки реализуются, главным образом, в соревнованиях; нагрузки аэробной направленности используются в период восстановления между стартами.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач мезоциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в недельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в

средствах ОФП и СФП. При двух цикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего обще подготовительного этапа.

Планирование

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

Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся.

Задачи тренировочного занятия.

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

Задачи подготовительной части:

- Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
- Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
- Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный,
- повторный,
- игровой,
- круговой.

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

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

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

Задачи основной части:

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

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

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

- для овладения и совершенствования техники;

- развития быстроты и ловкости;

- развития силы;

- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений;

- равномерный;

- повторный;

- переменный;

- интервальный;

- игровой;

- контрольный.

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

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

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

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
- подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

- легко дозируемые упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

1. Упражнения с амортизаторами.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения на атлетических тренажерах.

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

4.1.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной дисциплине легкой атлетики.

Основными средствами являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;
- последовательность развития качеств: от выносливости к силе и быстроте, от быстроты и силы к специфической деятельности;
- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную при тренировке со стандартными и облегченными снарядами;

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

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

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

Упражнения на развитие силы

- упражнения со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки);
- метание гири, толкание ядра;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие быстроты

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта (20,30,40,50,800,100 м на время);
- бег с хода также на коротких дистанциях;
- бег по отметкам для частоты;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Интенсивность выполнения этих упражнений особенно возрастает в весенний период тренировки, доходя до максимально возможной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200,300,500 м-в зимний период- средняя скорость, весной-максимальная).

Упражнения для развития гибкости

- различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности суставов;

Упражнения сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

Специальная физическая подготовка толкателей ядра

Наряду с ростом и весом толкателя на результат влияют хорошо развитая мускулатура,

высокий уровень максимальной силы, скоростной силы, скорости, координационные способности.

Особое внимание надо обращать на правильное движение ног.

- толчок снаряда вверх-вперед из седа;
- толкание партнеру набивного мяча с шага;
- бросок снаряда двумя руками от груди.

Специальная физическая подготовка метателей диска

В СФП включаются силовые прыжковые и беговые упражнения, а также упражнения из технической (бросковой) подготовки.

Изометрические упражнения.

1. Стойка в финальном положении метания с упором рукой-сокращение и удержание всех групп мышц задней поверхности.

2. Стойка в финальном положении с упором рукой, вращательное движение тазом с удержанием.

3. Стойка в финальном положении метания диска-растягивание грудных мышц и удержание левой рукой.

4. Растягивание и удержание рукой, производящей метание, в финальном положении особенно грудной и дельтовидной мышц.

5. Упражнения для приводящих и отводящих мышц в изометрическом режиме.

6. Разгибание в голеностопном и коленном суставах в положении упора в стену.

7. Сгибание в тазобедренном суставе в различных исходных положениях.

8. Удержание угла, сидя в упоре

9. Напряжение и удержание мышц живота 4-8 сек.

Прыжковая подготовка метателей диска.

С помощью прыжковых упражнений решаются задачи скоростно-силовой подготовки метателей диска. Для прыжков, так же как для метания, характерно применение кратковременных усилий.

В тренировке метателей применяются прыжковые упражнения, развивающие прыгучесть и реактивность мышц ног.

- подскоки на двух ногах;
- подскоки на одной ноге;
- прыжки в длину с места;
- двойной и тройной прыжок с ноги на ногу;
- прыжок с ноги на ногу по ступенькам вверх;
- прыжки-многоскоки в гору и т.д.

Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту

Обучение технике начинается с гимнастического прыжка и «ножниц», т.к.они совершенствуют отталкивание и не предъявляют больших требований к технике перехода планки.

За ними следуют различные прыжки с поворотами, через различные препятствия, гимнастические упражнения, которые развивают прыгучесть, ловкость и являются подготовкой к изучению прыжка способом «перекидной».

Специальная физическая подготовка прыгунов в длину

Высокие достижения в прыжках в длину требуют разносторонней физической подготовленности, а также целеустремленной многолетней тренировки, во время которой большое внимание необходимо уделять не только развитию силы и скорости бега, но и хорошему владению техникой.

Прыгая в длину сначала полезно разучить разбег; учиться делать контрольную отметку. Когда спортсмен добивается точного попадания ногой на брусок, можно переходить к разучиванию толчка, взлета и приземления.

осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

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

4.2. Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского

	возникновения олимпийского движения			движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
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

				<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 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 функционально	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	е и структурное ядро спорта		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

V. Особенности построения тренировочного процесса со спортсменами

Дважды в год спортсмены должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Обследуется характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль соответствия тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со спортсменами с поражением ОДА должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций,
- статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений училища.:

Для реализации Программы в училище имеется:

- спортивные и тренажерный залы, стадион, раздевалки с душевыми
- медицинский кабинет оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных и тренировочных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных и тренировочных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова “легкая атлетика” (I, II, III функциональные группы)

Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
Брус для отталкивания	штук	2
Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
Булава для метаний (“Клаб”)	штук	2
Буфер для остановки ядра	штук	2
Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
Гимнастическое кольцо	штук	3
Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
Грабли	штук	3
Диск массой 0,5 кг	штук	5
Диск массой 0,75 кг	штук	12
Диск массой 1,0 кг	штук	12
Диск массой 1,5 кг	штук	10
Диск массой 1,75 кг	штук	7
Диск массой 2,0 кг	штук	4

Диск обрeзинeнный массой 0,5 кг	штук	10
Диск обрeзинeнный массой 1 кг	штук	20
Доска инфoрмациoнная	штук	2
Измеритель выcoты устанoвки планки для прыжкoв в выcoту	штук	2
Камера для пoкрышeк для вeдущих колeс для трeкoвoй коляски	штук	20
Кoврик гимнастический	штук	12
Кoлеса вeдущие спицевые для трeкoвoй коляски	пар	3
Кoлeсo пeрeднee спицевoе для трeкoвoй коляски	штук	3
Кoлoкoл сигнальный	штук	1
Кoляска трeкoвaя	штук	3
Лeнтa резиновая эластичная рaзличнoй плoтнoсти (резиновые пeтли)	кoмплeкт	3
Кoнус выcoтoй 15 см	штук	50
Кoнус выcoтoй 30 см	штук	50
Кoпье массой 400 г	штук	12
Кoпье массой 500 г	штук	12
Кoпье массой 600 г	штук	20
Кoпье массой 700 г	штук	10
Кoпье массой 800 г	штук	10
Крoнштейн, рaстяжкa, цeпь для крeплeния мeтaтeльнoгo стaнкa	штук	20
Крyг для мeстa мeтaния дискa	кoмплeкт	3
Крyг для мeстa тoлкaния ядрa и сeгмeнт	кoмплeкт	4
Мeстo приземлeния для прыжкoв в выcoту	штук	2
Мишeнь-бaтут рeабилитациoнный для мeтaния	штук	1
Мяч для мeтaния 140 г	штук	20
Мяч набивнoй (мeдицинбoл) (oт 1 дo 6 кг)	кoмплeкт	10
Мяч тeннисный	штук	10
Гaечные ключи	кoмплeкт	1
Шeстигрaнники	кoмплeкт	1
Нaсoс выcoкoгo дaвлeния	штук	2
Нaсoс для нaкaчивaния колeс	штук	5
Обруч для вeдущeгo колeсa рaзмeры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевoгo вeдущeгo колeсa для трeкoвoй коляски	пар	10
Oгрaждeниe для мeтaния дискa	штук	3
Пaлoчкa эстaфeтнaя	кoмплeкт	4
Пaрaшют трeнирoвoчнoй бeгoвoй	штук	2
Пaтрoн для стaртoвoгo пистoлeтa	штук	1 000
Пeрeклaдинa гимнастическая	штук	1
Пeрeклaдинa низкaя	штук	1
Пeрeхoдник к нaсoсу для колeс трeкoвoй коляски	штук	4
Пистoлeт стaртoвый	штук	2
Плaнкa для прыжкoв в выcoту	штук	8
Плaтфoрмa сeктoрa для мeтaния из пoлoжeния сидя	штук	4
Пoкрышкa для вeдущих колeс для трeкoвoй коляски	штук	14
Пoмoст тeжeлoатлетический (2,8x2,8 м)	штук	3
Прибoр для измeрeния сxoждeния колeс для трeкoвoй коляски	штук	1
Резинa для пeрчaтoк (лист 30x40 см)	штук	10
Резинa нa обручи для трeкoвoй коляски	мeтр	100
Рeмeнь для крeплeния спoртсмeнoв для мeтaния из пoлoжeния сидя	штук	9

Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
Рулетка 10 м	штук	5
Рулетка 20 м	штук	5
Рулетка 50 м	штук	5
Рулетка 100 м	штук	2
Свисток	штук	1
Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
Сектор для толкания ядра	штук	1
Секундомер	штук	6
Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
Скакалка гимнастическая	штук	5
Скамейка гимнастическая	штук	6
Скамья для жима штанги лежа	штук	1
Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
Станок для выполнения метаний	штук	4
Стартовые колодки	штук	12
Стенка гимнастическая	штук	2
Стойки для приседания со штангой	пар	4
Стойки для прыжков в высоту	пар	2
Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
Технический фен	штук	1
Тренажер "Машина Смита"	штук	1
Тренажер для трековой коляски	штук	3
Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Указатель направления ветра	штук	4
Флажки (белый и красный)	комплект	7
Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
Электромегафон	штук	1
Эспандер ленточный	штук	1
Ядро массой 1,0 кг	штук	12
Ядро массой 2,0 кг	штук	20
Ядро массой 3,0 кг	штук	20
Ядро массой 4,0 кг	штук	20
Ядро массой 5,0 кг	штук	12
Ядро массой 6,0 кг	штук	12
Ядро массой 7,26 кг	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Бинты кистевые	пар	на обучающегося	3
Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	1
Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	4
Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	4
Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	4

Диск для метания	штук	на обучающегося	1
Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	2
Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	2
Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	2
Коляска трековая	штук	на обучающегося	1
Копье	штук	на обучающегося	1
Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	1
Шестигранники для трековой коляски	комплект	на обучающегося	1
Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	1
Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучающегося	2
Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	2
Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1
Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1
Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	1
Ядро	штук	на обучающегося	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)

Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1
Кепка	штук	на обучающегося	1
Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	3
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1
Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	1
Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	2
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1
Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	2
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	3
Лосины спортивные	штук	на обучающегося	3
Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	3
Носки	пар	на обучающегося	6
Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	3
Плавки женские	штук	на обучающегося	3
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1
Специализированная легкоатлетическая обувь - для метаний, шиповки - для бега и прыжков	пар	на обучающегося	2
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1
Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	1
Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	1
Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	3
Топик женский	штук	на обучающегося	3
Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	3
Футболка	штук	на обучающегося	3

Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	3
Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1
Шорты	штук	на обучающегося	3

6.2. Кадровые условия реализации программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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), 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).

Работники направляются училищем на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

Информационное обеспечение программы

1. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
2. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. - М., 1980.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. - М., 2005.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2007.
5. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
6. Семенова К.А., Польской В.В., Штеренгерц А.Е. Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. - Киев, 1986.
7. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М., 2004.
8. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М., 1987.83
9. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
10. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
12. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды извания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
13. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.

Информационные ресурсы:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: www.ipc-athletics.org
2. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org
3. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es
4. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
5. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
6. Минспорт России <http://mism.gov.ru>
7. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

8. РУСАДА: www.rusada.ru