

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 29.08.2025 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ № 62-у от 01.09.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ»

ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ,
БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ,
МЕТАНИЕ, ПРЫЖОК, ТОЛКАНИЕ, МНОГООБОРЬЕ, ХОДЬБА, КРОСС

Возраст обучающихся: от 8 лет

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы составители:

Зверева Н.А., заместитель директора
Бельская Л.С, инструктор-методист
Альбицкий А.В., старший тренер-преподаватель

Тамбов, 2025 г.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5	Календарный план воспитательной работы	16
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3.	Система контроля и зачетные требования	30
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	33
4.	Рабочая программа	37
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2	Учебно-тематический план	48
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
6.1	Материально-технические условия	52
6.2	Кадровые условия реализации Программы	54
6.3	Информационно-методические условия	55
7.	Приложения	58

1. Общие положения

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – «Спорт ЛИН») предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН», утвержденным приказом Минспорта России 28.11.2022 № 1082 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-кол вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - 1490007711Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
лёгкая атлетика - бег 60 м	149	028	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 100 м	149	029	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 200 м	149	030	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 400 м	149	031	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400 м (круг 200 м)	149	143	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 800 м	149	032	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 800 м (круг 200 м)	149	144	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 1500 м	149	033	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (круг 200 м)	149	145	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 3000 м	149	034	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 3000 м (круг 200 м)	149	146	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 5000 м	149	035	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - бег 10000 м	149	036	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - эстафета 4x100 м	149	058	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - эстафета 4x200 м	149	059	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4 x 200 м (круг 200 м)	149	147	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - эстафета 4x400 м	149	060	1	7	1	1	Я

Программа разработана Тамбовским областным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (далее – ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ») с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – «Спорт ЛИН»), утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 №1308, 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);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст.84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) Этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации для отбора в сборную команду Тамбовской области, а также профессиональное самоопределение занимающихся.

Задачи реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

- познакомить с основами безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- научить основам техники спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формировать общее представление об антидопинговых правилах;
- подготовить к выполнению контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- обеспечить прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- познакомить с правилами безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и учить применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- научить соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- познакомить с основными методами саморегуляции и самоконтроля;
- закрепить общие теоретические знания о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- углубить знания антидопинговых правил;
- научить соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- подготовить к ежегодным контрольно-переводным нормативам (испытаниям);
- подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

создать условия для получения уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

обеспечить прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

привить навыки соблюдения режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

научить навыкам оказания первой доврачебной помощи;

закрепить основные теоретические знания о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

учить работать по плану индивидуальной подготовки;

продолжить изучение антидопинговых правил;

подготовить к ежегодному выполнению контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

создать условия для получения уровня спортивной квалификации (спортивного разряда или спортивного звания), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

обеспечить прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

совершенствовать умения по соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

совершенствовать навыки по выполнению плана индивидуальной подготовки;

совершенствовать знания и умения по соблюдению антидопинговых правил;

подготовить к ежегодному выполнению контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

создать условия для достижения обучающимися результатов уровня спортивной сборной команды Тамбовской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

создать условия для демонстрации спортсменом высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

обеспечить прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Адаптивный спорт в настоящее время рассматривается как вид адаптивной физической культуры и предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с ограниченными возможностями здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (в нашем случае это люди с проблемами интеллектуального развития).

Кроме того, в число ведущих потребностей адаптивного спорта входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Основной составляющей адаптивного спорта, как и любого вида спорта, являются спортивные соревнования. Участие лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятиях адаптивным спортом, и особенно в соревнованиях различного уровня — от местных, региональных до всероссийских и крупнейших международных (Паралимпийских, Сурдлимпийских, Специальных Олимпийских игр) - имеет большое значение не только для них, но и для всех членов общества.

Так, в решении коллегии Федерального агентства по физической культуре и спорту по вопросу «Об итогах участия российских спортсменов в XII летних Паралимпийских играх 2004 года в Афинах (Греция) и XX летних Сурдлимпийских играх 2005 года в Мельбурне (Австралия) и задачах подготовки к XIII летним Паралимпийским играм 2008 года в Пекине (Китай) и XI летним Сурдлимпийским играм 2009 года в Тайпее (Тайвань)», состоявшемся 25 мая 2005 года (№ 3/2), четко определяется, что основной целью участия спортсменов в Паралимпийских и Сурдлимпийских играх является демонстрация убедительного примера лицам с ограниченными возможностями и инвалидам, в первую очередь детям, подросткам и молодежи, «...как можно совершенствоваться духовно и физически, преодолевать трудности и побеждать прежде всего самого себя...».

При этом подразумевается, что эффективность этого примера многократно выше при условии успешных выступлений российских спортсменов на Паралимпийских и Сурдлимпийских играх.

Здесь уместно будет отметить, что на летних олимпийских играх 2012 года решение паралимпийского комитета существенно расширилась программа

паралимпийских игр в их состав были включены соревнования лиц с проблемами интеллектуального развития и образовано отдельное направление паралимпийского спорта «Спорт лиц с проблемами интеллектуального развития».

Адаптивный спорт является специфическим видом спорта, это проявляется и в методике спортивных тренировок, и в проведении соревнований, а также в организации восстановительного процесса спортсменов.

Отличительными чертами адаптивного спорта являются следующие:

1. В качестве основной установки деятельности в адаптивном спорте выступает стремление к максимально возможному достижению, к спортивным рекордам. Ключевым здесь является слово рекорд, понимаемое в широком смысле: вначале повышение собственных показателей и показателей сверстников учреждения, в котором обучаются занимающиеся адаптивным спортом, затем установление рекорда региона, страны, континента и мира.

Именно эта установка на рекордное достижение является главным отличием адаптивного спорта от других видов адаптивной физической культуры. Если занятия адаптивным спортом начинаются в раннем возрасте, эта установка проявляется у тренера (иногда родителей детей) и лишь в процессе формирования личности ребенка становится главным звеном его потребностно-мотивационной сферы.

2. Важнейшей отличительной чертой адаптивного спорта является обязательность спортивных соревнований – процедуры сопоставления достижений различных людей; процедуры публичной, строго регламентированной соответствующими правилами. Без соревнований спорт вообще невозможен, так как именно здесь определяются и утверждаются рекордные достижения атлетов.

3. Главной особенностью адаптивного спорта является система классификации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, распределение их на классы для участия в соревновательной деятельности. Такое распределение осуществляется по двум направлениям — медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта.

4. Центральное место в адаптивном спорте занимает процесс подготовки спортсмена к соревнованиям или учебно-тренировочная деятельность, без которой немыслимы рекордные спортивные достижения. Причем учебно-тренировочная деятельность должна предусматривать использование максимальных (предельных и околопредельных) для спортсмена нагрузок, обеспечивающих прогресс его достижений, и поэтому обязательность углубленного медицинского и научно-методического обеспечения, поскольку максимальные нагрузки будут переносить лица с ограниченными возможностями здоровья.

5. Занятия адаптивным спортом позволяют построить своеобразные

мостики между массовым и специальным образованием (по всей «возрастной вертикали» этих видов образования), в значительно более короткие сроки по сравнению с традиционным специальным образованием добиться реальной интеграции детей с отклонениями в развитии в социум, что, безусловно, способствует ускорению процесса модернизации специального образования и переводу его на новый качественный уровень.

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

Спортивная подготовка по виду спорта «Спорт ЛИН» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

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

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

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

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Спорт ЛИН» и этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- уровень подготовки спортсменов в составе одной группы не может превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Баскетбол» (п.36 и п.42 Приказа №1144н);

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа №634);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (пп. 4.3 Приказа №634);

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН»

Показатели объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы и исчисляются в астрономических часах.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс										
Количество часов в неделю	4,5	8	8	10	10	12	14	15	20	22
Общее количество часов в год	234	416	416	520	520	624	728	780	1040	1144

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа №999).

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные, восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль, текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п.3.6.2 СП 2.43648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»:

1) при необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп.3.7 Приказа №634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии соблюдения следующих правил:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп.3.8 Приказа №634).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки юных волейболистов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (пп.3.5 Приказа №634).

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, для участия в спортивных соревнованиях на основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий министерства образования и науки Тамбовской области, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта Спорт ЛИН указан в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба, кросс				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого обучающегося и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных, отборочное соревнование может быть в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсменам необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. В данных соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную команду Тамбовской области и (или) в спортивные команды Российской Федерации.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп.15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

На основании показателей объема тренировочной нагрузки (Таблица 2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5) составлен годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов (Приложение 1), из них 46 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода и до трех недель зимнего периода).

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2 Приказа №634).

На основании годового плана спортивной подготовки ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

Таблица 6

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

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		38-40	35-39

Специальная физическая подготовка (%)	15-21	21-25	20-26	28-32
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25	26-34	26-32
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс				
Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51	34-38	25-26
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29	26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25	24-32	24-30
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7

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.

2.5 Календарный план воспитательной работы

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

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- государственно-патриотическое воспитание обучающихся;
- здоровьесбережение; развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Календарный план воспитательной работы учреждения представлен в Таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-	В течение года

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
1.3.	Профессиональное самоопределение	Ориентирование на получение профессионального образования в сфере изической культуры и спорта. знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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: - 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	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
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 ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	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

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации данного плана предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте; опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс; раскрытие перед юными волейболистами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств); формирование более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов; воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц

пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 18 июня 2015 г. N2 638, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода обучающимся, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период, Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

проведение допинг-контроля;

установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации.

Обучающиеся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Баскетбол».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 8.

Таблице 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие. 1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Составление графика проведения теоретических занятий, составление отчета о проведении мероприятия, фото, видео.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Родительское собрание. «Роль семьи в процессе формирования антидопинговой культуры. Запрещенный список 2023».	Октябрь, май	Использование памятки для родителей на сайте «РУСАДА» https://rusada.ru/education/materials/ . Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Протокол собрания, фото, видео.
	Прохождение онлайн обучения на сайте «РУСАДА» (тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители)	В течение года	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» https://course.rusada.ru/
	Туристско-спортивная эстафета между отделениями «Великолепная пятерка» в рамках акции «Мы за чистый спорт!»	апрель	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие. 1. Нарушения антидопинговых правил. Дисквалификация. 2. Процедура проведения тестирования.	1 раз в год	Составление графика проведения теоретических занятий, составление отчета о проведении мероприятия, фото, видео.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Родительское собрание. «Роль семьи в процессе формирования антидопинговой культуры. Запрещенный список 2023».	Октябрь, май	Использование памятки для родителей на сайте «РУСАДА» https://rusada.ru/education/materials/ . Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Протокол собрания, фото, видео.
	Прохождение онлайн обучения на сайте «РУСАДА» (тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители)	В течение года	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» https://course.rusada.ru/
	Туристско-спортивная эстафета между отделениями «Великолепная пятерка» в рамках акции «Мы за чистый спорт!»	Апрель	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	В течении года	Отчет о проведении викторины https://vsk-delfin.ru/media/2020/12/16/1245398352/Informaciya_po_antidopingu.pdf
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение онлайн обучения на сайте «РУСАДА» (тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители)	В течение года	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» https://course.rusada.ru/
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность. Запрещенный список. Терапевтическое использование. Риски использования БАД»	В течение года	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

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 (п.41 Приказа №999).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков осуществляется начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера и судьи для участия в организации и проведения занятий и соревнований. В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Спортсмены на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочные занятия с группами начальной подготовки, проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовывать соревнования для начинающих.

Требования к освоению инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по группе;
- уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе учебных выступлений совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных выступлений самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнения у партнера по группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение первенства ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» по виду спорта;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе внутришкольных соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство внутришкольных соревнований самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки представлено в Таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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 внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Медицинское обеспечение спортсменов регулируется положениями федерального закона от 04.12.2007 N2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ст.39. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. N2 1144н «О Порядке 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» и форм медицинских заключений о допуске у участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К *физическим (физиотерапевтическим) средствам* восстановления относятся:

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» разработан план медицинских, медико-биологических мероприятий.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий

	Вид медицинских обследований	Контингент обследуемых	Кратность проведения	Медицинские учреждения, в которых проводится обследование
	Углубленное медицинское обследование медицины	Спортсмены этапов: - начальной подготовки - тренировочного этапа	1 раз в год	ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер»
2	Углубленное медицинское обследование медицины	Спортсмены этапов: - этапа спортивного совершенствования, - высшего спортивного мастерства	2 раза в год	ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер»
3	Врачебно-педагогические наблюдения	Спортсмены всех этапов на тренировочных сборах	не менее 2 раз в год	Тренеры-преподаватели
4	Срочный контроль	Спортсмены всех этапов на тренировочных сборах	До, в процессе и после тренировки	Тренеры-преподаватели

Успешное решение задач в тренировочном процессе подготовки спортсменов невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.); .

- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация тренировочных занятий; - соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физикотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную тренировку, отвлекающие мероприятия — чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3. Система контроля и зачетные требования

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- получить общее представление об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», 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.

Тестирование рекомендуется проводить не менее 2 раз в год (в начале учебного года и в конце) (п.5 Приказа №634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п.5 Приказа №634).

Проводит тестирование тренер-преподаватель с целью отслеживания результатов тренировочного процесса.

Результаты фиксируются тренером-преподавателем для его личного контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Заносятся максимальные показатели.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (в ред. Федерального закона от 30.04.2021 N 127-ФЗ).

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «Спорт ЛИН»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
1.2	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее			
			80	70	81	71
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						

2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
2.4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
3.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
3.4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Спорт ЛИН»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
1.4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
12. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
2.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
2.4.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой		30	25
3. Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
3.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
3.3.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00-
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции,				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спорт ЛИН»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,9
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	130
1.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	25
12. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				

2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.30
2.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	130
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	25
3. Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
3.4	Бег на 2000 м	мин, с	-	12.00
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции,				
4.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спорт ЛИН»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,6	12,6
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	250
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	40
1.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	65
12. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
2.1.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	230
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	4.30
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	35

2.4.	Бег на60 м	с	не более	
			9,0	9,5
3. Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
3.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	-
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3.4	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции,				
4.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Спорт ЛИН» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими

тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки, являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростносиловых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или учебно-тренировочных группах рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. При составлении программного материала для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением зрения. Удельный

объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

Программный материал для практических занятий для дисциплины «бег на короткие дистанции»

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Особое место в системе подготовки спринтера должны занять наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей,
- привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Для бегунов на короткие дистанции, занимающихся на этапе спортивной специализации в тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами: целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству; соразмерности в развитии основных физических качеств; ведущих

факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов. Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

Тренировочный процесс спринтера должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

На первом и втором году в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Для бегунов, тренирующихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем – 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Следующим этапом в подготовке спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены занимаются в тренировочных группах. Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Спортсмены, тренирующиеся в группах совершенствования спортивного мастерства, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на конец

октября. В первые 2 года тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

Программный материал для практических занятий

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, выделяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочное занятие делится на три части. Подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго года обучения – специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Материал для занятий: «Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей). Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления (в тренировочных группах). Анализ записанной на видео устройство техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным (чистота сердечных сокращений) ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью (чистота сердечных сокращений) ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью (чистота сердечных сокращений) ЧСС. Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах. Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы. Основы психической подготовки спринтеров. Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы. Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна

группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.»

Программный материал для практических занятий для дисциплины «Бег на длинные дистанции»

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% — за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов. Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Группа начальной подготовки.

Задачи, средства и методы обучения. Задача. Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Средства и методы. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40—150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Тренировочная группа (спортивной специализации).

Задачи. Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение техники стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Средства. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки: - бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; - бег с ускорением и бегом по инерции

(60—80 м); - бег с высоким подниманием бедра и загребавущей постановкой ноги на дорожку (30—40 м); 66 - семенящий бег с загребавущей постановкой стопы (30—40 м); - бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м); - бег прыжковыми шагами (30—60 м); - движения руками (подобно движениям во время бега); - выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках: - бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной; - бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности; - бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью; - бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. - бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью. Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3—7 раз). Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на 67 повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3—8 раз). Научить технике высокого старта и стартовому ускорению: - выполнение команды «На старт!»; - выполнение команды «Внимание!»; - начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз); - начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз); - начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 раз). Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К

выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта. 1. Выполнение команды «На старт!». 2. Выполнение команды «Внимание!». 3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз). 4. Начало бега по сигналу (по выстрелу). 5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!».

Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15. Задача научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. 1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). 2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз). 3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз). 4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов. 5. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60—100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Средства. 1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз). 2. Нарастивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз). 3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге. Научить финишному броску на ленточку. Средства. 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). 2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). 3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз). Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой

максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Группа совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Задачи. Достижение высокого уровня работоспособности. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок. Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы. Приобретение соревновательного опыта.

Средства. 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. 2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. 3. Пробегание полной дистанции. 4. Участие в соревнованиях и прикидках. Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. Но как только почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. При описании обучения технике бега на средние и длинные дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного урока. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи. Совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности. Овладение совершенной техникой и тактикой бега в условиях крупных соревнований. Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки. Определение средств и методов тренировки для подведения бегуна к пику формы в период основных соревнований сезона. Средства. Увеличение скоростно-силовой нагрузки. Индивидуальное применение средств реабилитации и восстановления. Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, фортлек, темповый, контрольный и их разновидности). Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Увеличение нагрузки в аэробной зоне, в смешанной зоне, темповый бег, длительные кроссы. Участие в соревнованиях и прикидках. Методические указания. Весь ход тренировочного процесса должен находиться под постоянным контролем со стороны тренера. Проводится тестирование развития ведущих двигательных способностей. Ориентиром могут служить показатели на отдельных дистанциях и отрезках. Общую выносливость лучше проверять на

отрезке 20 км. Специальная выносливость тестируется как на основных дистанциях, так и на более коротких и более длинных. 2000 м. Часто тестирование производится по сумме времени пробега ряда отрезков, например, 400 + 800 + 300 м. О скоростных данных средневика лучше судить по времени пробега отрезка в 400 м. Для оптимизации тренировочного процесса нужно классифицировать зоны беговых нагрузок по интенсивности. Поскольку диапазон длительности основных тренировочных и соревновательных нагрузок равен 3—8 м/с, последние можно разделить на 10 диапазонов. Нагрузки первой-четвертой зон определяются как аэробные, пятой-седьмой — смешанные, восьмой-десятой — анаэробные гликолитические (при традиционном планировании): 1-я зона — бег медленнее 3,5 м/с. Используется в основном в виде восстановительного средства; 2-я зона — длительный бег в непрерывном режиме на скоростях от 3,5 до 4,0 м/с. Такая работа в аэробных условиях способствует развитию общей выносливости; 3-я — скорость 4,0—4,5 м/с. Развитие скорости бега на уровне ПАНО; 4-я — 4,5—5,0 м/с. Совершенствование скоростных возможностей. Данные градации применяют спортсмены, которые стабильно выступают на уровне 1 спортивного разряда и выше. В первой зоне нагрузка выступает в виде восстановительного бега трусцой, но в начале подготовительного периода она иногда является поддерживающей, спортсмены выполняют длительные кроссы. Во второй зоне используются кроссы и длительный равномерный бег. Его объем в развивающем варианте равен 10—25 км, в поддерживающем — 5—12 км. Эти нагрузки также служат активным фоном при использовании переменного метода и фартлека. В третьей зоне нагрузки принимают характер длительного темпового бега на 2—10 км и переменного на отрезках 0,5—3 км. С ростом тренированности спортсмена часть выполняемой работы из третьей зоны переходит во вторую. Четвертой зоне присущи темповые нагрузки объемом до 6 км и переменный бег на отрезках 0,5—1,5 км, В пятой зоне к темповым и переменным беговым нагрузкам дополняются тренировки на отрезках 400—1000 м. В шестой-девятой зонах нагрузки представляют собой интервальный и переменный бег на отрезках, не превышающих две трети соответствующей соревновательной дистанции, а также включающей ускорения и бег на технику. В десятой зоне нагрузки состоят из повторного бега и ускорений. При составлении тренировочной программы необходимо планировать последовательное увеличение интенсивности каждого средства, учитывая длину и количество отрезков, скорость, интервал и характер отдыха. Рациональное построение тренировочного процесса предполагает постоянное применение средств общефизической подготовки, которые должны носить более специализированный характер. Такую тренировку, направленную на совершенствование общефизической подготовленности, рекомендуется проводить по круговому методу, жестко лимитируя интенсивность и отдых. Основное внимание следует уделять развитию силовой выносливости. Тренировки проводятся 2—3 раза в неделю, сериями из 10—12 упражнений разного характера. Количество серий постепенно увеличивают до 4—6, между ними отдыхают по 3 мин. Вначале каждое упражнение повторяют 15—20 раз, затем — 25—30. Продолжительность отдыха между упражнениями постепенно

уменьшают с 40 до 20 секунд. Через каждые 4—6 недель необходимо вводить новые упражнения, которые по своей структуре являются более специализированными. Примерное распределение средств силовой подготовки по месяцам предусматривает их концентрированное применение в ноябре и марте — до 20—25% от общего годового объема, причем в марте эти средства становятся более специализированными. Бегунам на средние дистанции необходимо уделять внимание и развитию гибкости. Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10—30 с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так 73 называемые пассивные мышечные растяжения). Они перемежаются с упражнениями на расслабление, махами и потряхиваниями. Упражнения на растягивание проводят как в начале тренировки, так и по ее окончании. Все движения выполняют без рывков. Почувствовав натяжение в группе мышц, следует удерживать данное положение, затем расслабиться на 10-15 с и вновь повторить удержание. Растягивают все группы мышц, вне зависимости от того, участвуют ли они в основном движении активно или пассивно.

4.2 Учебно-тематический план

Таблица 15

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,

				водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 28/40$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 140/214$	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 140/214$	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	$\approx 130/213$	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 спортивной дисциплины 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		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
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	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

				тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Спорт ЛИН», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика - бег 60 м», «легкая атлетика - бег 100 м», «легкая атлетика - бег 200 м», «легкая атлетика - бег 400 м», «легкая атлетика - бег 60 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 110 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 100 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 400 м с барьерами», «легкая атлетика - эстафета» (далее – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег 800 м», «легкая атлетика - бег 1500 м», (далее – бег на средние дистанции), «легкая атлетика - бег 3000 м», «легкая атлетика - бег 5000 м», «легкая атлетика - бег 10000 м», «легкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями», «легкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км» (далее – бег на длинные дистанции), «легкая атлетика - метание» (далее – метание), «легкая атлетика - прыжок» (далее – прыжки), «легкая атлетика - толкание» (далее – толкание), «легкая атлетика – кросс 1 км», «легкая атлетика – кросс 2 км», «легкая атлетика – кросс 3 км», «легкая атлетика – кросс 4 км», «легкая атлетика – кросс 5 км», «легкая атлетика – кросс 6 км», «легкая атлетика – кросс 8 км», «легкая атлетика – кросс 10 км», «легкая атлетика – кросс 12 км», «легкая атлетика – кросс – командные соревнования» (далее – кросс), «легкая атлетика - 5-борье», «легкая атлетика - 7-борье», «легкая атлетика - 10-борье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии

вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже всероссийского уровня.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным Минспорта РФ от 16.11.2022 г. №1006.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» имеет четыре спортивных зала:

большой игровой зал размером 30 м x 18 м для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу, баскетболу;

волейбольный зал размером 18 м x 9 м для учебно-тренировочных занятий по волейболу;

баскетбольный зал размером 18 м x 9 м для учебно-тренировочных занятий;

гимнастический зал размером 24 м x 12 м для учебно-тренировочных занятий по художественной и спортивной гимнастике оборудованный гимнастическими станками и зеркальной стеной;

в школе имеется тренажерный зал;

спортивная школа имеет 6 оборудованных раздевалок с душевыми.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН», указано в Таблице 15.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, кросс, многоборье, ходьба			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3

7.	Грабли	штук	2
8.	Диск (массой 1 кг)	штук	7
9.	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
10.	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
11.	Диск (массой 2 кг)	штук	7
12.	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
16.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
17.	Координационная лестница	штук	4
18.	Копье (массой 600 г)	штук	7
19.	Копье (массой 700 г)	штук	7
20.	Копье (массой 800 г)	штук	7
21.	Круг для места толкания ядра	штук	1
22.	Круг для метания диска	штук	1
23.	Круг для метания молота	штук	1
24.	Мат гимнастический	штук	10
25.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
26.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
27.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
28.	Молот (массой 3 кг)	штук	5
29.	Молот (массой 4 кг)	штук	5
30.	Молот (массой 5 кг)	штук	5
31.	Молот (массой 6 кг)	штук	5
32.	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
33.	Ограждение для метания диска	штук	1
34.	Ограждение для метания молота	штук	1
35.	Палочка эстафетная	штук	7
36.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
37.	Пистолет стартовый	штук	2
38.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
39.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
40.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	штук	1
41.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	штук	3
42.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	штук	1
43.	Рулетка (10 м)	штук	3
44.	Рулетка (20 м)	штук	2
45.	Рулетка (50 м)	штук	1
46.	Рулетка (100 м)	штук	2
47.	Секундомер	штук	10
48.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
49.	Скамейка гимнастическая	штук	7
50.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
51.	Стартовые колодки (станки)	пар	10
52.	Стенка гимнастическая	штук	2
53.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
54.	Указатель направления ветра	штук	4

55.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
56.	Электромегафон	штук	1
57.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
58.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
59.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
60.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
61.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
62.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
63.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
64.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5

Медицинское обслуживание, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», осуществляется ТОГБУЗ «ВФД» и ТОГБУЗ «ГДП им. Валерия Ковалёва»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и

методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

6.3 Информационно-методические условия

Учебно-методическая литература

1. Апанасенко, Г.Л. Здоровье спортсмена / Г.Л. Апанасенко // Лечебная физическая культура и массаж. — 2002. № 2(2). - С. 53-55.
Апанасенко, Г.Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2004. - № 3(7). - С. 20-21.
2. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. М.: Медицина, 1979. - С. 9-144.
3. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. М.: «Физкультура и спорт», 1981. - С. 6-69.
4. Буров, Г.Н. К вопросу развития технических средств протезирования верхних конечностей / Г.Н. Буров // Вестник гильдии протезистов и ортопедов. 2003. - №4(14). - С. 7-14.

5. Виноградов, В.И. Толерантность к физическим нагрузкам у первично протезируемых инвалидов с культями нижних конечностей / В.И. Виноградов, Г.И. Катошук // Протезирование и протезостроение: Сборник трудов. М., 1988. - Вып. 79. - С. 43-47.
5. Резервы спортсмена: Методическое пособие / Сост.: В.М. Волков, А.А. Семкин. Минск, 1993. - С. 9-17.
6. Гришина, Л.П. Анализ инвалидности в Российской Федерации за 1970—1999 гг. и ее прогноз до 2015 г. / Л.П. Гришина, Н.Д. Талалаева, Э.К. Амирова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2001. - № 2. - С. 27-30.
7. Оценка качества жизни больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями / А.Г. Гладков, В.П. Зайцев, Д.М. Аронов, М.Г. Шарфнадель // Кардиология. 1982. - № 2. - С. 100-103.
- 8.Гримшо, М. «Железная кисть» и оружейники XVI века / М. Гримшо // Вестник гильдии протезистов и ортопедов. 2003. — №2(12). - С. 60-62.
9. Дембо, А.Г. Корреляционная ритмография / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский // Спортивная кардиология / Под ред. Круглого М.М. -Саратов: СГУ, 1980.-С. 130-149.
10. Дидур, М.Д. Недопинговый фармакологический мониторинг в спортивной медицине / М.Д. Дидур. СПб., 2003. - С. 4-31.
- 11.Дмитриев, В.С. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, А.В. Сахно, В.П. Жиленкова. Малаховка, 1993.-Т. 1.-С. 19-31.
- 12.Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 33-39.
13. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А. С. Солодкова. СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. - С. 95.
14. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. М.: Советский спорт, 2000. - С. 107-124.
15. Евсеев, С. П. Физкультурное образование инвалидов как фактор социализации личности / С.П. Евсеев, В.И. Попов // Теория и практика физической культуры 1998.- № 1.- С.2-7.
16. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая реабилитация и спорт инвалидов / Под ред. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2000. -С. 479-481.
17. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры и адаптивного спорта/С.П. Евсеев.-М.: Советский спорт, 2002.-Том 1.-С. 10-172.
18. Медико-социальные аспекты детской инвалидности / И.А. Камаев, Н.И. Гурвич, Н.А. Иорданская, М.А. Позднякова // Здравоохранение.- 1997. №5.- С. 45-48.
19. Карпов, В.Н. Связь качества жизни, здоровья и устойчивости организма человека к экологическим факторам / В.Н. Карпов // Экология, здоровье, качество жизни / Под ред. Агаджанян Н.А. -Москва; Астрахань, 1996. С. 15-

20. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. М.: Физкультура и спорт, 1989. - С. 94-128.
21. Курдыбайло, С.Ф. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей / С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Богатых // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 1. - С. 48-51.
Курдыбайло, С.Ф.
22. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев. М.: Советский спорт, 2003. - 184 с. С. 43-44.
23. Леонов, С.А. Достижения и проблемы в лечении инвалидов / С.А. Леонов, И.Н. Калиничко // Здравоохранение РФ. 1999. - № 3. - С. 28-32.
24. Особенности инвалидизации населения России / С.А. Леонов, А.С. Киселёв, А.Е. Иванова и др. // Здравоохранение. 1996. - №1. - С. 26.
25. Леонтьев, Д. А. Тематический апперцептивный тест / Д.А. Леонтьев. М.: Смысл, 1998. - 40 с.
26. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. М.: «Гэотар-Мед.», 2002. - С. 302.
27. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. М.: Советский спорт, 2001. - С. 247-265.
28. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. М.: СпортАкадемПресс, 2002. - С. 100-109.
29. Лобов, А.Н. Проблемы социальной реабилитации инвалидов на современном этапе / А.Н. Лобов, В.Е. Житловский // Журнал РАСМИРБИ. 2002. - №2(7). - С. 20-21.
30. Лубышева, Л.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 2. - С. 2-6.
Матвеев, Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 5. - С. 5-8.
31. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: Понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев.
32. Солодков, А. С. Адаптационно-компенсаторные нарушения у детей инвалидов и их коррекция средствами физической культуры / А.С. Солодков, О.В. Морозова // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 1. - С. 45-47.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	8	8	10	10	12	14	15	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	138	248	248	260	260	312	364	390	370	283
2.	Специальная физическая подготовка	44	64	64	130	130	144	168	168	270	363
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0			5	5	6	7	8	40	60
4.	Техническая подготовка	30	56	56	95	95	114	133	150	240	294
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	7	28	28	15	15	18	21	24	60	72
6.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	12	12	5	5	6	7	8	20	24
7.	Интегральная подготовка	10	4	4	5	5	12	14	16	20	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	5	5	12	14	16	20	24
Общее количество часов в год		234	416	416	520	520	624	728	780	1040	1144

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
5.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

9.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
16.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1