

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №21
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР №21
по легкой атлетике
А.Б. Баранникова
«30» декабря 2022 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
(Легкая атлетика)**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 N 1308 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 N 1082

Программу разработали:
тренер-преподаватель
МБУ СШОР № 21 по легкой атлетике
Иванова В.С.;
Жулькова Т.М.

г.Уфа

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – Легкая атлетика) составлена в соответствии с требованиями приказа Минспорта России от 28.11.2022 N 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – Легкая атлетика), (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71674) к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва №21 по легкой атлетике» ГО г. Уфы Республики Башкортостан и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спорту слепых (дисциплина – Легкая атлетика) на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)» от 28.11.2022 N 1082;
- примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 N 1308;

При подготовке настоящей программы МБУ «СШОР №21 по легкой атлетике» использует, в том числе, правила вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», включенного во Всероссийский реестр видов спорта, результаты научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта, основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта, методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности,

современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методы планирования тренировочного процесса, современные методы тренировочной работы со спортсменами, положения нормативных правовых актов в области физической культуры и спорта, а также предложения органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)».

Легкая атлетика представлена несколькими видами спорта и объединяет в себе пять дисциплин: бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Это старейший, один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Актуальность программы заключается в том, что Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

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

В программе спортивной подготовки по легкой атлетике спорта слепых (далее - Программа) нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных легкоатлетов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки воспитанников, овладение техникой и тактикой в лёгкой атлетике, развития физических качеств, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 N 1082 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	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

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТГ-1	УТГ-2,3	УТГ-4	УТГ-5		
Количество часов в неделю	4,5	8	9	10	12	14	16	20	22
Общее количество часов в год	234	416	468	520	624	728	832	1040	1144

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

учебно-тренировочные занятия:

- групповые - выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану (возможные преимущества: командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства);

- индивидуальные - запрограммированная, выполняется под руководством тренера (возможные преимущества: сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники);

- смешанные - комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная) (возможные преимущества: разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм).

учебно-тренировочные мероприятия:

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 подготовк и	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	-	-	21	21

	международным спортивным соревнованиям				
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	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	период			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен

вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)			
	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

Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	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
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	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 метание, толкание				
Общая физическая подготовка (%)	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 42
Техническая подготовка (%)	13 - 17	17 - 21	20 - 24	22 - 26
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 4	3 - 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	3 - 5	5 - 7
Для спортивной дисциплины многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	30 - 32	34 - 36

Техническая подготовка (%)	15 - 19	20 - 25	27 - 35	28 - 34
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка (%)	2 - 9	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Для спортивной дисциплины прыжки				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	49 - 53	34 - 38	26 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	31 - 33	35 - 38
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	26 - 34	30 - 34
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка (%)	2 - 9	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Для спортивной дисциплины ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	30 - 33	21 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	24 - 29	26 - 30	32 - 38
Техническая подготовка (%)	15 - 19	20 - 25	27 - 35	28 - 34
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
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 5	45	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	5 - 7

контроль (%)				
--------------	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план можно изучить в приложении № 1.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям.

Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы обучающихся находится в приложении № 2.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года обучения должны знать:

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

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов

другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны:

- в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,
- правильно демонстрировать технические приемы,
- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися,
- помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства должны:

- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, спортивного совершенствования.
- принимать участие в судействе в спортивной школе в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп тренировочного этапа, 2 раза в год для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические (естественно гигиенические),
- медико-биологические
- психологические.

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;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- 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.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для

спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь 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.

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

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

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6

3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс						
1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивной дисциплины ходьба						
1	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
Для спортивной дисциплины прыжки						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10

3	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивных дисциплин метание, толкание						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
Для спортивной дисциплины многоборье						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
5	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
6	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
2	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9

3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
1	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
2	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
3	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины ходьба				
1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины прыжки				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5

2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
Для спортивных дисциплин метание, толкание				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
4	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
4	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
6	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	

			2,8	3,2
2	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
4	Бег на 2000 м	мин, с	-	12.00
Для спортивной дисциплины ходьба				
1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.15
2	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
Для спортивной дисциплины прыжки				

1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	200
Для спортивных дисциплин метание, толкание				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,7
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,9
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
3	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
4	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60
5	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
6	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			45	30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчин	девушки/женщин

			ы	ы
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2.9
2	Бег на 100 м	с	не более	
			12,6	13.8
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
5	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	210
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
4	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
1	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	-
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
4	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
Для спортивной дисциплины ходьба				
1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	

		раз	30	25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
Для спортивной дисциплины прыжки				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
2	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	230
Для спортивных дисциплин метание, толкание				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	200
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	45
4	Бег на 300 м	с	не более	
			50	55
5	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
6	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	50

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд», - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд», - «первый спортивный разряд»
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		
3.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		
4	Спортивное звание «мастер спорта России»	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

Основная цель учебно-тренировочных занятий: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение техникой, укрепление здоровья, улучшение физического развития, выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям, овладение основами техники выполнения упражнений, обеспечение отбора, повышение уровня физических качеств обучающихся.

Задачи на этапах подготовки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.
- развитие и совершенствование физических качеств;

– повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;

– отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по темам: история развития лёгкой атлетики лёгкая атлетика в России и в Море, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы, основы техники видов лёгкой атлетики, основы методики обучения, планирование учебно-тренировочного занятия, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на этапе начальной подготовки могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся продолжают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики, такими как: бег на

короткие, средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки с шестом, толкание ядра, метание копья (мяча), метание молота.

На этом этапе необходимо создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее, предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники состоит из рассказа, показа, опробования. По окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженных учебно-тренировочных занятий.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

На учебно-тренировочном этапе используются: изучение методической литературы по вопросам обучения, занимающихся избранным видом, разбор и анализ техники видов, методов обучения, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам обучения лёгкой атлетики в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния легкоатлетических упражнений на организм, физиологических основ учебно-тренировочного процесса, основам техники избранного вида лёгкой атлетики, основам методики обучения, планирования учебно-спортивного занятия, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе могут применяться кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики. На этом этапе необходимо создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия. На учебно-тренировочном этапе основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

По окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающегося.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники видов спорта;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе спортивного совершенствования мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборы техники и тактики обучающегося на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней; – анализировать спортивные и функциональные показатели; – вести дневник тренировки.
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;

– встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих с обучающихся приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки: история развития вида спорта, в России и в мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы тренировки, основы техники, основы методики обучения и тренировки, планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучающиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с новичками. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований, постоянно участвуя в судействе городских соревнований. Психологическая подготовка. На этапе занятий групп ССМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающегося, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам обучающихся данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающегося в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности.

Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования обучающийся должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде, котором он решил специализироваться.

Этап высшего спортивного мастерства

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборы техники и тактики обучающихся на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики, методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также: знать задачи, стоящие перед ним; уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Общая физическая подготовка может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных

исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучающиеся групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка на этапе занятий групп ВСМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, четкая творческая организация тренировочной работы, формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование, пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных обучающихся, творческое участие обучающегося в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранной спортивной дисциплине. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки обучающихся на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий. На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности.

Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трех макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней.

Специалисты в различных видах спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.). На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить ее с техническим совершенствованием.

14. Учебно-тематический план

В учебно-тематическом плане указывается по этапам спортивной подготовки включающие темы по теоретической подготовке, указаны объемы, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

Учебно-тематический план представлен в приложении 4.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

13. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», содержащим 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), «легкая атлетика - ходьба» (далее - ходьба), «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 лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, многоборье;
- наличие места для метания и толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин: метание, толкание, многоборье;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления и регулируемых стоек с планкой, для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238):

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	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 (2,8 x 2,8 м)	штук	1
40.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	комплект	1

41.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	комплект	3
42.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	комплект	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)	комплект	10
52.	Стенка гимнастическая	штук	2
53.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
54.	Указатель направления ветра	штук	4
55.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

Для спортивных дисциплин метание, прыжки, толкание, многоборье											
1.	Диск	штук	на обучающе гося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот	штук	на обучающе гося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающе гося	-	-	1	3	1	2	1	1

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 совершенствования 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 обучающег ося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающег ося	1	1	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	3	1
5.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающег ося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Марафонки	пар	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	3	1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение 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.

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 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904),

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),

- профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540),

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

- профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499),

- профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475),

- 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень интернет-ресурсов, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. <http://www.minsport.gov.ru> – сайт Министерства спорта Российской Федерации

2. <http://www.mst.mosreg.ru>—сайт Министерства физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области

3. <http://www.iaaf.org>—сайт Международной Ассоциации легкой атлетики

4. <http://www.rusathletics.com>—сайт Федерации легкой атлетики России

5. <http://www.rusada.ru> - сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА»

1 Базовые виды спорта: легкая атлетика: учебное пособие / С. Е. Войнова [и др.]; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2010. - 212 с.: ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209. - 65 р.

2 Волков, А.В. Северная ходьба [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / А. В. Волков, О. Б. Крысюк ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 105 с. : ил. - 157 р. 43 к.

3 Ершов, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Текст] : [учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 «Физическая культура и спорт» и направления 034300 «Физическая культура»] / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2011. - 109, [1] с.: ил. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-350-00241-6 : 65 р.

4 Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2013. - 142, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-350-00282-9 : 60 р.

5 Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль «физическая культура») / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва: Академия, 2013. - 463, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 460-461. - ISBN 978-5-7695-9602-5 : 823 р.

6 Легкая атлетика [Текст]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культура» и специальности «Физ. культура и спорт» / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва: Физическая культура, 2010. - 440 с.: ил. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 436-437. - ISBN 978-5-9746-0116-3 : 700 р.

7 Никулина, Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 «Физическая культура и спорт», бакалавров направления 521900 «Физическая культура» / Ж. В. Никулина, В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2012. - 203 с.: ил. - Библиогр.: с. 186-198. - ISBN 978-5-350-00275-1 : 120 р.

8 Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Человек, 2010. - 175 с.: ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 175. - ISBN 978-5-904885-13-7 : 200 р.

9 Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ; Всерос. федерация легкой атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М.: Человек, 2012. - 219 с.: ил. - (Б-ка легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 250 р.

10 Сафронов, Е.Л. Легкоатлетические прыжки [Текст]: учебное пособие / Е. Л. Сафронов; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Кафедра теории и методики легкой атлетики. - Смоленск: [б. и.], 2011. - 93 с. - Библиогр.: с. 87-93. - 72 р.

11 Седых, Л.А. Первые шаги к успеху [Текст]: пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу: учебно-методическое пособие / Л. А. Седых, Т. Л. Ворохобко, М. А. Самсонов; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2011. - 83, [1] с.: ил. - № 878414 с дарств. надписью авт. - Прил. 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-905064-09-8 : 75 р.

12 Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Министерство спорта Российской Федерации; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта; под общ. ред. А. А. Петрова. - Великие Луки: [б. и.], 2014. - 135 с. : ил. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-350-00289-8 : 65 р.

13 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки «Физическая культура» / Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 287, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-4468-1295-0 : 600 р.

14 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки «Физическая культура» / Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-7695-8433-6 : 500 р.

15 Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.

16 Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М. 2005.

17 Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. - М., 2007. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2000, - 296.

18 Квитов А.Н. Алгоритм методической работы по написанию программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки например вида спорта спортивная борьба.

19 Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.

20 Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.

21 Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и года подготовки																		
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства								
		НП -1	НП -2	НП -3	УТГ-1	УТГ-2,3	УТГ-4	УТГ-5 и последующие года	Недельная нагрузка в часах											
									Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
									4 (суммарная не более 8 часов в день)											
Наполняемость группы (человек)																				
		8	6	5	4	3	1	1												
1.	Общая физическая подготовка	140	250	266	250	300	350	400			38-40		35-39							
2.	Специальная физическая подготовка	40	66	80	106	131	162	182			20-26		28-32							
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	6	8	8	12			4-5		5-6							
4.	Техническая подготовка	24	60	76	100	122	134	158			26-34		26-32							
5.	Тактическая подготовка	8	8	14	18	18	20	24			0-3		0-3							
6.	Теоретическая подготовка	6	8	8	10	10	12	14			1-3		1-3							
7.	Психологическая подготовка	6	10	10	12	12	14	14			1-4		1-4							
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	4	4			1-2		1-3							
9.	Интегральная подготовка	6	8	8	8	13	16	16			1-3		1-3							
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	4			1		2							
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	4	4			1-2		1-2							
Общее количество часов в год		234	416	468	520	624	728	832			1040		1144							

Календарный план воспитательной работы

Приложение № 2

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, и иные мероприятия,	В течение года

	за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности.	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, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно -спортивных праздниках, организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В течение года

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	Веселые старты «Честная игра»	1 раз/год	
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз/год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз/мес	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз/год	
	Онлайн обучение на РУСАДА	1 раз в год при поступлении	Для спортсменов 13 лет и старше на портале Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант»	октябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз /год	
	Семинары для тренеров - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на РУСАДА	1 раз в год при поступлении	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант»	октябрь	
	Веселые старты «Честная игра»	1 раз/год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз/год	
	Семинары для тренеров и спортсменов - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз /год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на РУСАДА	1 раз в год при поступлении	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс.
	Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант»	октябрь	
	Семинары для тренеров и спортсменов - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 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:	≈ 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 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	≈ 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/недотренированность	≈ 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, патристическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патристического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патристическое 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.