



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСАШ

Ф.И. Сафиуллина

Приказ № 58 от 09.09 2023 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(спортивная дисциплина)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЛИЦ С
НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ**

Срок реализации программы: не менее 8 лет.

г. Казань 2023 г.

Условные обозначения

ГНП – группа начальной подготовки;
АФК – адаптивная физическая культура;
ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа;
УТГ – учебно-тренировочная группа;
ГСС – группа спортивного совершенствования;
ГВСМ – группа высшего спортивного мастерства;
ОФП – общая физическая подготовка;
ЭКО – этапное комплексное обследование;
ТО – текущее обследование;
ОСД – оценка соревновательной деятельности;
УМО – углубленное медицинское обследование;
ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

Легкая атлетика для обучающихся с нарушением зрения и интеллектуальными нарушениями.

Краткая характеристика вида спорта

Образовательная программа по легкой атлетике (адаптивная физическая культура) для «Республиканской детско-юношеской спортивно-адаптивной школы» (РДЮСАШ), составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемую в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

Образовательная программа по легкой атлетике построена с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Спортсмены имеют право на:

- бесплатное пользование государственными и муниципальными физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований в составе сборных команд;

- получение денежных компенсаций по основному месту учебы, работы, службы, если это предусмотрено законами или другими нормативными актами органов местного самоуправления.

Спортсмены должны:

- достойно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;

- проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями (о физической культуре и спорте, о паралимпийском и международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта);

- выступать активными популяризаторами легкой атлетики в частности и физической культуры и спорта в целом;

- не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.

Весь учебный материал в образовательной программе излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочным (УТГ), спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ), что предоставляет возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это также позволяет тренерам проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Образовательная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки легкоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей легкоатлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Физическое состояние, которым обладают люди с ОВЗ и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной. Для лиц, страдающих зрительной, интеллектуальной патологией характерны гиподинамия и гипокинезия. Недостаточная двигательная активность, прежде всего, влияет на различные процессы центральной нервной системы – снижается работоспособность, человек становится вялым, быстрее наступает утомление. Инвалиды по зрению, как правило, имеют изменение в опорно-двигательном аппарате – нарушение осанки, кифозы, остеохондрозы, плоскостопие – следствие чего быстрая утомляемость мышц шеи, спины, ног. Таким людям,

больше чем кому-либо необходимо развивать выносливость, силу, ловкость, координацию движений, равновесие.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Легкая атлетика-барьерный бег 60 м	114 183 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика-барьерный бег 100 м	114 182 1 7 1 1 Б
Легкая атлетика-барьерный бег 110 м	114 184 1 7 1 1 А
Легкая атлетика-барьерный бег 400 м	114 185 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 60 м	114 170 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 100 м	114 169 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 200 м	114 171 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 300 м	114 172 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 400 м	114 173 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 800 м	114 174 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 1500 м	114 175 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 3000 м	114 176 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег 5000 м	114 177 1 7 1 1 Л
Легкая атлетика – бег 10 000 м	114 178 1 7 1 1 Л
Легкая атлетика – бег на шоссе 15 км	114 179 1 7 1 1 Г
Легкая атлетика – бег на шоссе 21,0975 км	114 180 1 7 1 1 Г
Легкая атлетика – бег на шоссе 42,195 км	114 181 1 7 1 1 Л
Легкая атлетика – бег с препятствиями 2000	114 186 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – бег с препятствиями 3000	114 187 1 7 1 1 А
Легкая атлетика – кросс 1 км	114 201 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – кросс 2 км	114 202 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – кросс 3 км	114 203 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – кросс 4 км	114 204 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – кросс 5 км	114 205 1 7 1 1 А
Легкая атлетика – кросс 6 км	114 206 1 7 1 1 Ж
Легкая атлетика – кросс 8 км	114 207 1 7 1 1 А
Легкая атлетика – кросс 12 км	114 208 1 7 1 1 М
Легкая атлетика – метание диска	114 196 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – метание копья	114 197 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – метание молота	114 198 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – прыжки в высоту	114 192 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – прыжки в длину	114 191 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – прыжки с шестом	114 194 1 7 1 1 Я
Легкая атлетика – прыжки тройным	114 193 1 7 1 1 Я

Легкая атлетика – толкание ядра	114	195	1	7	1	1	Я
Легкая атлетика – эстафета (4x100 м)	114	188	1	7	1	1	Я
Легкая атлетика – эстафета (4x200 м)	114	189	1	7	1	1	Я
Легкая атлетика – эстафета (4x400 м)	114	190	1	7	1	1	Я
Легкая атлетика – 10-борье	114	200	1	7	1	1	М
Легкая атлетика – 7-борье	114	199	1	7	1	1	Б

Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «легкая атлетика».
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
 - формирование мотивации для занятий видом спорта «легкая атлетика»;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
 - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - индивидуализация тренировочного процесса;
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов;
 - дальнейшее совершенствование психологических качеств.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» С ПОРАЖЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

ЛИЦА С ПОРАЖЕНИЕМ ИНТЕЛЕКТА

Легкая атлетика - бег, легкая атлетика - прыжки, легкая атлетика - толкание мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный (спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка (%)	60	50	35	18
Специальная физическая подготовка (%)	7	15	28	42
Техническо-тактическая подготовка (%)	24	22	20	18
Теоретическая подготовка (%)	2	2	1	1
Контрольные испытания (%)				
Соревнования (%)	1	3	5	7
Инструкторская и судейская практика (%)				
Восстановительные мероприятия (%)	3	3	2	2

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»

СПОРТ СЛЕПЫХ

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5

Всего за год	18	26	32	33
Легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	22	24	25

СПОРТ ЛИН

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Легкая атлетика - бег мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	-	2	4	5
Всего за год	16	26	32	33
Легкая атлетика - толкание мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	-	2	4	5
Всего за год	16	22	24	25
Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	-	2	4	5
Всего за год	16	22	24	25

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составляет:

СПОРТ СЛЕПЫХ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	8	12	14 - 16	18	20 - 22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8 - 9	10

СПОРТ ЛИН

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
------------------	---------------------------	--	---	-------------------------------------

			специализации)		мастерства		ного ма- стерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	

Легкая атлетика - бег, легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжки мужчины							
Количество ча- сов в неделю	6	8	12	13 - 14	18	20 - 22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5 - 6	7	8 - 9	10
Легкая атлетика - бег, легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжки женщины							
Количество ча- сов в неделю	6	8	12	13 - 14	18	20 - 22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5 - 6	7	8 - 9	10

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

СПОРТ СЛЕПЫХ

Этапный норма- тив	Этап начальной под- готовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высше- го спортив- ного ма- стерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	8	12	14 – 16	18	20 – 22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8 – 9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728 – 832	936	1040 – 1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	364	416 – 468	520

СПОРТ ЛИН

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	

Легкая атлетика - бег, легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжки мужчины							
Количество часов в неделю	6	8	12	13 - 14	18	20 - 22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5 - 6	7	8 - 9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	676 - 728	936	1040 - 1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260 - 624	364	416 - 468	520
Легкая атлетика - бег, легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжки женщины							
Количество часов в неделю	6	8	12	13 - 14	18	20 - 22	24

Количество тренировок в неделю	3	4	5	5 - 6	7	8 - 9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	676 - 728	936	1040 - 1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260 - 624	364	416 - 468	520

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности СПОРТ СЛЕПЫХ

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59 - 63	49 - 53	40 - 44	38 - 40
Специальная физическая подготовка	28 - 30	32 - 36	39 - 43	44 - 48
Техническая подготовка	3 - 7	1 - 5	4 - 6	5 - 6
Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59 - 63	51 - 55	48 - 52	42 - 50
Специальная физическая подготовка	28 - 30	31 - 35	34 - 40	38 - 42
Техническая подготовка	3 - 7	3 - 5	2 - 3	2 - 3

Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	2 - 5	2 - 5
Теоретическая подготовка	0 - 2	1 - 3	1 - 2	1 - 2
Спортивные соревнования	1 - 4	2 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Легкая атлетика - метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 44
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
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 4	3 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	1 - 4	3 - 5	5 - 7
Легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка	18 - 22	25 - 29	33 - 35	35 - 40
Техническая подготовка	8 - 12	9 - 13	16 - 20	20 - 24
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
Спортивные соревнования	0 - 4	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	2 - 4	4 - 5	5 - 5

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)

Легкая атлетика - бег мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59 - 63	49 - 53	40 - 44	38 - 40
Специальная физическая подготовка	28 - 30	32 - 36	39 - 43	42 - 46
Техническая подготовка	3 - 7	1 - 5	4 - 6	5 - 6
Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Легкая атлетика - толкание мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 44
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
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 4	3 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	1 - 4	3 - 5	5 - 7
Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка	18 - 22	25 - 29	33 - 35	35 - 40

Техническая подготовка	8 - 12	9 - 13	16 - 20	20 - 24
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
Спортивные соревнования	0 - 4	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	0 - 4	1 - 5	3 - 7

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации(месяцев)	количество	срок эксплуатации(месяцев)	количество	срок эксплуатации(месяцев)	количество	срок эксплуатации(месяцев)

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины

1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

4	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

**1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки
СПОРТ СЛЕПЫХ**

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-----	--	-------------------	--------------------

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки
I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины

1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10	Ядро массой 2,0 кг	штук	10
11	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
14	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12	Диски обрезиненные от 0,5 до 2 кг	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	10
18	Конус высотой 30 см	штук	20
19	Конь гимнастический	штук	1
20	Копье массой 400 г	штук	15
21	Копье массой 500 г	штук	15
22	Копье массой 600 г	штук	20
23	Копье массой 700 г	штук	20
24	Копье массой 800 г	штук	20
25	Круг для места метания диска	штук	1
26	Круг для места метания молота	штук	1
27	Мат гимнастический	штук	10
28	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1

29	Молот массой 3,0 кг	штук	10
30	Молот массой 4,0 кг	штук	10
31	Молот массой 5,0 кг	штук	10
32	Молот массой 6,0 кг	штук	10
33	Молот массой 7,26 кг	штук	10
34	Мяч для метания 140 г	штук	10
35	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
36	Ограждение для метания диска	штук	1
37	Ограждение для метания молота	штук	1
38	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
39	Пистолет стартовый	штук	2
40	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
42	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
43	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
46	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
47	Рулетка 10 м	штук	3
48	Рулетка 100 м	штук	1
49	Рулетка 20 м	штук	3
50	Рулетка 50 м	штук	2
51	Секундомер	штук	10
52	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53	Скамейка гимнастическая	штук	20
54	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55	Стенка гимнастическая	пар	2
56	Стойки для приседания со штангой	пар	1

57	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
58	Указатель направления ветра	штук	4
59	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
60	Электромегафон	штук	1
61	Ящик для упора шеста	штук	1

СПОРТ ЛИН

Легкая атлетика - бег,
легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжки

1	Брус для отталкивания	штук	1
2	Круг для места толкания ядра	штук	1
3	Стартовые колодки	пар	10
4	Ядро весом 1,0 кг	штук	5
5	Ядро весом 2,0 кг	штук	10
6	Ядро весом 3,0 кг	штук	20
7	Ядро весом 4,0 кг	штук	20
8	Ядро весом 5,0 кг	штук	15
9	Ядро весом 6,0 кг	штук	10
10	Ядро весом 7,26 кг	штук	10

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

1	Буфер для остановки ядра	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Доска информационная	штук	2
7	Колокол сигнальный	штук	1
8	Конус высотой 15 см	штук	40
9	Конус высотой 30 см	штук	40
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
11	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000

12	Пистолет стартовый	штук	2
13	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
14	Рулетка 10 м	штук	2
15	Рулетка 20 м	штук	5
16	Рулетка 50 м	штук	3
17	Секундомер	штук	10
18	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
19	Скамейка гимнастическая	штук	15
20	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
21	Стенка гимнастическая	пар	2
22	Стойки для приседания со штангой	пар	3
23	Указатель направления ветра	штук	4
24	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	5
25	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
26	Электромегафон	штук	1

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «легкая атлетика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в осно-

ве высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «легкая атлетика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены

на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение

концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	2	2
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	416	468
транировочные сборы	-	-
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	0	3
медико-восстановительные мероприятия	2	2
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	1	2

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	2	2
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	520	624-728
транировочные сборы (дней)	14	14
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	0	4
медико-восстановительные мероприятия	2	2
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	3

Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	весь период	
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	14	16
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	936	1092
транировочные сборы (дней)	14	14
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	2	6
медико-восстановительные мероприятия	8	12
работа по индивидуальным планам (часов)	936	1092
тестирование и контроль	3	3

Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	
	весь период	
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	20	20
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1248	1248
транировочные сборы (дней)	14	14
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	3	7
медико-восстановительные мероприятия	7	11
работа по индивидуальным планам (часов)	1248	1248
тестирование и контроль	3	3

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному со-

стоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,

После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж
------------------------------	---

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «легкая атлетика»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки СПОРТ СЛЕПЫХ

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)

Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 28 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,30 м)
	Бег 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 90 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)

	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 85 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 27 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 24 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 600 м (не более 3 мин 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 10 мин)
Скоростно-силовые спо-	Прыжок в длину с места

способности	(не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,80 м)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибания-разгибания рук из упора лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (без учета результата)
	Прыжок вверх с места (без учета результата)

СПОРТ ЛИН

Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносли- вость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Специальная вынос- ливость	Бег 300 м (не более 1 мин 19 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 8 с)
Легкая атлетика - бег мужчины	
Скоростная выносли- вость	Бег 60 м (не более 12 с)
	Бег 150 м (не более 33 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Специальная вынос- ливость	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1000 м (не более 5 мин 35 с)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростная выносли-	Бег 60 м

вось	(не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)
Легкая атлетика - бег женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 1000 м (не более 6 мин 55 с)
Легкая атлетика - толкание мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг (не менее 6 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,5 м)
Легкая атлетика - толкание женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

СПОРТ СЛЕПЫХ

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 22,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м

	(не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 56 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 21 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,30 м)
	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	

Выносливость	Бег 300 м (не более 72 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 62 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)

	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 метров (не более 11,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 50 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 30 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)

	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 35 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7,50 м)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)
	Бег 60 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 18 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносли- вость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,20 м)
	Прыжок вверх с места

	(не менее 0,25 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)

СПОРТ ЛИН

Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 21 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 6,30 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 20 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин)
Легкая атлетика - бег мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег 60 м (не более 10 с)
Легкая атлетика - прыжки	

женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,50 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,9 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 2 мин)
	Бег 600 м (не более 4 мин)
Легкая атлетика - бег женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 14 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 2 мин)
	Бег 600 м (не более 4 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег 60 м (не более 12 с)
Легкая атлетика - толкание мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
	В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг (не менее 12 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра весом 4 кг вперед двумя руками снизу (не менее 5 м)
	Бросок ядра весом 4 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 6 м)
	Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди (не менее 6,20 м)
Легкая атлетика - толкание женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками снизу (не менее 5 м)
	Бросок ядра весом 2 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 6 м)
	Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди (не менее 3,20 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

СПОРТ СЛЕПЫХ

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)

Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 18,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,3 с)
	Бег 150 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м (не более 5,2 с)

	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 22,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
Спортивный разряд	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы	

мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 47 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 43 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег 60 м (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 18 с)
	Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 48 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 12 с)
	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)

Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 47 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,9 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 80 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 85 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 75 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)

	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 55 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 35 кг)
	Приседание со штангой (не менее 65 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 40 кг)
	Приседание со штангой (не менее 75 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)

	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 12 с)
	Бег 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

СПОРТ ЛИН

Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,1 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 2,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 43,5 с)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 11,80 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 59 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин)
	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Тройной прыжок в длину с места

	(не менее 6,20 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 7 с)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 11,80 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - толкание мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 9 м)
	Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками от груди (не менее 4 м)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - толкание женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 55 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками снизу (не менее 7 м)
	Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками от груди (не менее 3 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства
СПОРТ СЛЕПЫХ**

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 37,5 с)
Скоростная выносли- вость	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа мужчины		
Выносливость	Бег 300 м (не более 37 с)	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,2 с)	
	Бег 150 м (не более 17,2 с)	
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,1 с)	
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,1 с)	
	Прыжок в длину с места (не менее 2,55 м)	
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м)	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины		
Выносливость	Бег 300 м (не более 46 с)	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,2 с)	
	Бег 150 м (не более 21,5 с)	
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)	
	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины		

Выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 20,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,80 м)
	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 5000 м (не более 16 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 29 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Бег 60 м (не более 7,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 40 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин)

Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 39 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 27 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Бег 60 м (не более 7,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 02 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 58 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 38 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 90 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 100 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 120 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 95 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 115 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 125 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)

	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9,50 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 14,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 55 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 85 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 65 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди

	(не менее 8,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

СПОРТ ЛИИ

Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,9 с)
	Бег 150 м (не более 18,9 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,90 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8,10 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 43,2 с)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 12,10 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 57 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин)
Скоростная выносливость	Бег 600 м (не более 2,55 мин)
	Бег 300 м (не более 1 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м)

	Бег 60 м (не более 8,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростная выносли- вость	Бег 60 м (не более 9,1 с)
	Бег 150 м (не более 29,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,10 м)
Специальная выносли- вость	Бег 300 м (не более 2 мин)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег женщины	
Специальная выносли- вость	Бег 1000 м (не более 5 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 11 мин 10 с)
Скоростная выносли- вость	Бег 300 м (не более 1 мин 48 с)
	Бег 600 м (не более 4 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Легкая атлетика - толкание мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 120 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 140 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,80 м)
	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
	Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 11 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - толкание женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 9,5 м)
	Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

СПИСОК

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ГЛУХИХ
от 3.02. 2014 г. N 70

2. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ
от 27 .01.2014 г. N 31

**3. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ
С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

от 27.01.2014 г. N 32

**4. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ИН-
ТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

от 27.01.2014 г. N 33

"Учебный план "

ЦЕЛЬ: Создание условий для стабильно устойчивого развития спортивной школы, обеспечивающих удовлетворение индивидуальных физических, духовных потребностей и развития личности ребенка.

ЗАДАЧИ:

- Развитие системы качества образования
 - Организовать образовательный процесс с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников
 - Совершенствовать воспитательное пространство, обеспечивающее качество дополнительного образования детей
 - Совершенствовать нормативно - правовое обеспечение деятельности школы
 - Продолжить работу по сплочению педагогического коллектива для решения актуальных профессиональных проблем и обеспечению условий профессионального творческого роста
 - Создать систему выявления и поддержки одаренных детей и талантливой молодежи
 - Обеспечить успешное выступление воспитанников школы на российском и международном уровне
 - Усилить работу по повышению профессиональной квалификации работников школы
 - Повышение уровня качества управленческой деятельности
 - Взаимодействие всех структур образовательного процесса
- Повышение мотивации к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту у детей, подростков и молодежи

№ п/п	Содержание мероприятий	Сроки выполнения	Ответственные
1	2	3	4
1. Организационная работа			
1.1	Проведение комплектования учебных групп в соответствии тарификацией на учебный год.	До 10 сентября	Ахмедов В.В.
1.2	Проведение тренерских советов	ежемесячно	тренеры-преподаватели
1.3	Проведение педагогических советов по текущим вопросам работы РДЮСАШ	1 раз в квартал	Минневалиев И.М.
1.4	Составить план работы РДЮСАШ на учебный год	До 10 сентября	Минневалиев И.М.

1.5	Сбор учебной документации тренерско-преподавательского состава: <ul style="list-style-type: none"> • Учебные журналы за прошедший год • Перспективный план планирования учебно-тренировочных занятий; • Индивидуальные планы на перспективных учащихся 	До 15 сентября	Ахмеров В.В.
1.6	Издать приказы к началу 2015-2016 учебного года: - по эксплуатации помещений школы; - по охране труда; - по утверждению тарификационных списков; - о надбавках тренерам-преподавателям за группы СС; - об уменьшении общегодового объема учебно-тренировочной работы.	До 15 сентября	Ахмеров В.В.
1.7	Организация и составление графика прохождения медицинского осмотра в городском физкультурном диспансере	2 раза в год	Минневалиев И.М. Тренеры-преподаватели
1.8	Провести инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, по охране жизни и здоровья детей.	сентябрь	Ахмеров В.В. тренеры-преподаватели
2. Учебно-спортивная работа			
2.1	Составление расписания учебно-тренировочных занятий в соответствии с комплектованием	до 15 сентября	Ахмеров В.В.
2.2	Утвердить учебную программу на учебный год	сентябрь	Сафиуллина Ф.И.
2.3	Разработать: - график внутришкольного контроля; - план работы педагогического совета; - планы проведения родительских собраний; - график осуществления контрольных нормативов (приказ).	В течение года	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М.
2.4	Составить план спортивно-массовых мероприятий .	до 1 декабря 2015г.	тренеры-преподаватели Минневалиев И.М.
2.5	Провести соревнования среди учеников на первенство РДЮСАШ	Согласно календарного плана	Минневалиев И.М. Тренеры-преподаватели
2.7	Принять участие в соревно-	В те-	Ахме-

	ваниях на чемпионатах и первенствах района, города, Республики Татарстан, ПФО, России	чение года	ров В.В., Мин- невалиев И.М. Тре- неры- преподаватели
2.10	Провести контрольно-переводные испытания	Ап- рель-май	Ахме- ров В.В. Мин- невалиев И.М. трене- ры- преподаватели
3. Воспитательная работа			
3.1	Провести собрания в группах НП-1 с повесткой дня: -выборы родительского комитета -выборы старост групп	16 сен- тября	Трене- ры- преподаватели
3.2	Разработать и обеспечить тренеров-преподавателей учебной документацией	сен- тябрь	Мин- невалиев И.М.
3.3	Информирование о результатах городских, областных, всероссийских соревнований, сдаче контрольных испытаний (размещение статей на сайте, в газетах и журналах, СМИ)	В те- чение года	Мин- невалиев И.М. трене- ры- преподаватели
3.4	Публикация в средствах массовой информации для освещения материалов жизни школы	В те- чение года	Ахме- ров В.В. Мин- невалиев И.М.
3.5	Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярное время	В те- чение года	Са- фиуллина Ф.И. Ахме- ров В.В. Мин- невалиев И.М. Тре- неры- преподаватели
3.6	Организовать посещение больших спортивных соревнований, проводимых в Казани	В те- чение года	Тре- неры- преподаватели
3.7	Подвести итоги в группах за уч. год (результаты соревнований, повышение разрядов, результаты итогового тестирования)	май	Са- фиуллина Ф.И. Ахме- ров В.В. Мин- невалиев И.М. Тре- неры

Нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики			
.8	Участие в митингах памяти, посвященных Дню Победы и Дню памяти и скорби		
	организация нравственного опыта постоян-		тренеры-

.9	ство в соблюдении требований;	в течение года	преподаватели
.10	единые требования ко всем спортсменам;		
.11	постановка перед спортсменами трудных задач, препятствий;		
.12	организация самоуправления в коллективе;		
Нравственная стимуляция			
.13	поощрение и наказание	в течение года	тренеры-преподаватели
.14	обсуждение поступка коллективом;		
.15	авансирование доверием		
.16	моральная поддержка		

4. Финансово-хозяйственная работа

.1	Составить и утвердить тарификационный список	до 15 сентября	Ибятлова З.И.
.2	Подготовить проект годовой сметы	до 01 декабря	Ибятлова З.И.
.3	Производить инвентаризацию имущества	Сентябрь-октябрь и по необходимости	Ибятлова З.И.
.4	Приобрести необходимый инвентарь	В течение года	Сафиуллина Ф.И.

5. Медицинский контроль

Цель: раннее выявление любой патологии, своевременное принятие мер по реабилитации спортсменов

.1.	Разработать график медицинского ра занимающихся по группам	до 20 сентября	Лавирко Н.Н. Тренеры-преподаватели
.2.	Организация своевременного прохождения медосмотра	По графику	Тренеры-преподаватели
.3.	Организация учета спортивного травматизма	По необходимости	Лавирко Н.Н. Тренеры-преподаватели
.4.	Осуществлять санитарный контроль мест занятий и соревнований.	постоянно	Администрация
.5.	Организовать медицинское наблюдение за перспективными учащимися	В течение года	тренеры-преподаватели

6. Работа с педагогическими кадрами

Методическая работа.

Цели:

- оказать действенную помощь тренерам в улучшении организации обучения и воспитания учащихся.
- обобщать и внедрять передовой опыт, повышать теоретический уровень и педагогическую квалификацию тренеров и руководства школы.

Задачи:

- совершенствовать учебные планы и образовательные программы;
- совершенствовать методики, повышать эффективность проведения занятий;
- совершенствовать существующие и внедрять новые формы, методы и средства обучения и воспитания, внедрять в учебный процесс передовой педагогический опыт, новые информационные технологии.

.1	Подготовка и утверждение учебной документации: <ul style="list-style-type: none"> • годовые учебные планы • индивидуальные планы • план воспитательной работы • расписание занятий 	До 09 сентября	Ф.И. Сафиуллина Минневалиев И.М.
.2	Утверждение сроков контрольно-переводных нормативов	До 01 декабря	Ахмеров В.В.
.3	Изучение нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивной школы.	В течение года	Мальцева Е.В.
.4	Подведение итогов за 1 полугодие	январь	Сафиуллина Ф.И.
.5	Обобщение данных контрольно-переводных испытаний, обработка и анализ, изучение динамики роста спортивных результатов	В течение года	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М.
.6	Посещение курсов повышения квалификации руководителей школы и тренерами	В течение года	Администрация школы
.7	Посещение конференций, методических семинаров, тематических консультаций, занятий творчески работающих тренеров	В течение года	Администрация школы
.8	Изучение и внедрение передового педагогического опыта в практику	В течение года	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М.
.9	Подготовить документы на аттестацию работников РДЮСАШ	Согласно плана	Минневалиев И.М.
.10	Осуществить контроль по прохождению аттестации на первую, высшую категорию работников РДЮСАШ в учебном году	В течение года	Ахмеров В.В.
.11	Подготовить документацию о прохождении аттестации на первую, высшую категорию работников РДЮСАШ в учебном году	апрель-май	Минневалиев И.М.
.12	Обновить стенд по аттестации работников РДЮСАШ	до 10 октября	Минневалиев И.М.

7. Работа с родителями учеников РДЮСАШ

.1	Проведение родительских собраний в группах	Сентябрь-май	Тренеры-преподаватели
.2	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс	В течение года	Тренеры-преподаватели
.3	Провести лекции и беседы для родителей о режиме питания и отдыха занимающихся, о роли родителей в учебно-тренировочном режиме учащихся и др.	В течение года	Тренеры-преподаватели
.4	Провести собрание учеников РДЮСАШ	ноябрь	Минневалиев И.М.

8. Контрольно-аналитическая деятельность

.1	Анализ исполнения плана работы за прошедший учебный год	август	Ахмеров В.В.
.2	Заслушивание отчетов заместителя директора по УВР, коррекция планов	В течение года	Ахмеров В.В.
.3	Контроль исполнения должностных обязанностей сотрудников школы по ТБ, охране труда	В течение года	Минневалиев И.М.

.4	Контроль своевременной выплаты заработной платы и отпускных	В течение года	Сафиуллина Ф.И.
.5	Контроль своевременности прохождения медосмотра	В течение года	Лавирко Н.Н.

9. Внутришкольный контроль

Цель:

- подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающей личности, способной к реализации имеющегося творческого потенциала.
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений навыков, формирования необходимых качеств; подготовка ученика, как носителя установленной суммы знаний, умений и опыта; формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования

Содержание контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы проведения контроля	Сроки проведения контроля	Отвественный за осуществление контроля	Выход
Август						
Комплектование групп всех отделений	Комплектования групп; Августовский учет детей от 7 до 18 лет;	Диагностический	Составление списков	август	Ахмеров В.В.	Тренерский совет
Сентябрь						
Уровень зрелости учащихся групп начального обучения	Выявление стартового начала	Диагностический	Тестирование, собеседование	сентябрь	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М.	Отчет тренеров на тренерском совете
Состояние календарно-тематического планирования	Установление соответствия календарно-тематического планирования учебным программам	Предупредительный	Проверка календарно-тематического планирования	сентябрь (2-я неделя)	Минневалиев И.М.	Справка, методический совет
Состояние оформления журналов групп	Выявление: Правильности и своевременности заполнения групповых журналов, личных дел учащихся; Вы-	Предупредительный	Проверка документации	сентябрь (2-я неделя)	Минневалиев И. М. Ахмеров В.В.	Инструкция, информация, Тренерский совет

	полнения единых тре- бований по ведению журналов					
Уровень педагогической деятельности молодых (стаж работы до 3 лет) тренеров - преподавателей	Озна- комление с профессио- нальным и методиче- ским уров- нем педаго- гической деятельно- сти моло- дых трене- ров - препо- давателей	Пре- дупредитель- ный	1. Со- беседование. 2. Проверка документа- ции. 3. Посещение учебных за- нятий. 4. Наблюдение.	С ентябрь	Ах- меров В.В.	Т ренер- ский со- вет

Октябрь

Оф- ормление групповых журналов	Выявле- ние: Правильно- сти и своевре- менности заполнения групповых журна- лов; Объектив- ности выставления нормативов	Те- матический	Провер- ка журналов	ктябрь до 15 чис- ла)	М инневали- ев И. М.	Сп равка, Тр енерский совет
Под готовка учащихся учебно – трениро- вочных групп к итоговой аттестации	Выявление практической направленности учебных занятий; организации по- вторения учебного материала	Ф ронталь- ный	1. Посещение учебных занятий; 2. Проверка документации 3. Анализ работы тренеров	ктябрь	М инневали- ев И. М.	Сп равка, Тр енерский совет
Под готовка к аттестации педагогов	Проверка документации: групповых журна- лов, календарно- тематического, планирования; работы по теме самообразования, обобщения АПО, распространения АПО, оформления портфолио	П ерсо- нальный	1. Собесе- дование. 2. Проверка документации. 3. Посеще- ние занятий.	ктябрь	Ах- меров В.В	Ин- формация

Ноябрь

1.В ыполнение образова- тельной программы ДЮСАШ за 1-ю чет- верть. 2. Оформле- ние группо-	Вы- полнение ка- лендарно- тематического планирования в соответствии с программой. Провер- ка: Правильности и своевре- менно- сти, полноты запи-	Т ематиче- ский	Провер- ка журналов, ка- лендарно- тематического пла- нирования	оябрь 1-я не- деля)	Ах- меров В.В.	Сп равка, пе- дагогиче- ский совет
--	---	-----------------------	---	------------------------------	-------------------	--

вых журналов	сей в классных журналах; Объективности выставления оценок					
Состояние преподавания в группах УТГ	Изучение: Состояния организации учебного процесса; Качества знаний и уровня успеваемости по предмету Качества самоподготовки учащихся в группах	Предметный	1. Собеседование. 2. Проверка документации. 3. Посещение учебных занятий.	оябрь	Минневалиев И. М.	Справка, педагогический совет
Состояние работы групп НП	Проверка: Наполняемости групп; Посещаемости учащимися групп; Выполнения режимных моментов	Тематический	1. Посещение занятий; 2. Проверка документации тренеров	оябрь	Минневалиев И. М.	Справка, педагогический совет
Декабрь						
Оформление журналов	Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах;	Тематический	Проверка журналов	екабрь до 15 числа)	Минневалиев И.М.	Информация, совещание при директоре
Обеспечение техники безопасности на занятиях.	Проверка выполнения инструкций по охране труда, жизни и здоровья детей	Фондовый	1.Посещение 2.Проверка документации	екабрь	тренеры-преподаватели	Справка, совещание при директоре

Январь

Оформление журналов	Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах	Тематический	Проверка журналов	Январь (до 15 числа)	тренеры-преподаватели	Справка, совещание при директоре
---------------------	--	--------------	-------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------------

Февраль

Оформление журналов	Выявление: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах;	Тематический	Проверка журналов	Февраль (до 15 числа)	Ф	Т	С	ренера-преподаватели правка, совещание при директоре
Подготовка учащихся к итоговой аттестации	Выявление практической направленности учебных занятий; организации повторения учебного материала	Фронтальный	1. Посещение учебных занятий; 2. Проверка документации; 3. Анализ работы	Февраль	Ф	Т	С	правка, ренерский совет

Март

Ведение журналов	Выявление: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах;	Тематический	Проверка журналов	Март (до 15 числа)	М	Т	С	инневалиев И.М. правка, ренерский совет
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Изучение условий, обеспечивающих сохранность здоровья учащихся	Фронтальный	1. Собеседование. 2. Проверка документации. 3. Посещение учебных занятий, соревнований	Март	М	И	И	инневалиев И.М. нформация, педагогический совет

Апрель

Оформление журналов	Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах;	Тематический	Проверка журналов	Апрель (до 15 числа)	А	Т	С	Справка, Тренерский совет
Подготовка учащихся к итоговой аттестации	Выявление практической направленности учебных занятий; организации повторения учебного материала	Фронтальный	Анализ работ	Апрель	А	Т	С	Справка, Тренерский совет

Май

Оформление журналов	Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах;	Тематический	Проверка журналов	Май	М	И	И	ай
---------------------	---	--------------	-------------------	-----	---	---	---	----

Выполнение образовательной программы школы за учебный год	Установление соответствия выполнения календарно-тематического планирования программе	Тематический	Проверка журналов, календарно-тематического планирования	ай	МНИ
Состояние воспитательной работы	Проверка выполнения индивидуальных планов воспитательной работы; Анализ уровня воспитанности учащихся	Фронтальный	1. Проверка документации тренеров - преподавателей 2. Анкетирование; 3. Социометрия;	ай	МНИ

Календарный учебный график ГБУ ДО РДЮСАШ на учебный год

Организация образовательного процесса в ГБУ ДО «РДЮСАШ» (далее - Учреждение) регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий.

1. Продолжительность учебного года

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 52 недель (40 недель - в условиях ГБУ ДО РДЮСАШ и дополнительно 12 недель - в условиях физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки). До 01 октября проводится комплектование тренировочных групп. Для групп укомплектованных первого октября учебный год продолжается в течение 48 недель (36 недели – в условиях ГБУ ДО «РДЮСАШ» и дополнительно 12 недель — в условиях физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки). Окончание учебного года – 31 августа.

2. Продолжительность тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с действующим расписанием с понедельника по субботу.

Занятия начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00.

Продолжительность тренировочного занятия составляет 45 минут, перерыв не менее 10 минут, перерыв между тренировочными занятиями в группах не менее 10 минут. Для обеспечения проветривания помещения и влажной уборки между сменами занятий предусматривается перерыв не менее 30 мин. Продолжительность одного тренировочного занятия в группах (в академических часах):

на спортивно-оздоровительной этапе – 2 часа;
на этапе начальной подготовки – 2 часа;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-часа;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-март. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Текущий контроль усвоения содержания разделов программы учащимися проводится в течение учебного года.

Основными формами тренировочного процесса в каникулярный период являются тренировочное занятия, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3. Режим работы учреждения

Для административных работников Учреждения установлена пятидневная рабочая неделя (понедельник-пятница) с 9.00 до 17.00 (12.30- 13.30 – обеденный перерыв).

Для тренерско-преподавательского состава режим работы установлен согласно действующему расписанию занятий.

4. Родительские собрания

Родительские собрания проводятся не реже 2-х раз в год.

5. Регламент административных совещаний

Педагогический совет – не реже 4 раз в год;

Наблюдательный совет – не реже 4 раза в год;

Совещания при директоре – еженедельно (среда).