

**спортивная школа «Юность» города Радужный**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № <u>01</u> от <u>26.05</u> 2023 год</p>	<p align="right">Утверждено приказом АУ ДО СШ «Юность» города Радужный № <u>123</u> от <u>26.05</u> 2023 год</p>
--	--

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» (спорт лиц с поражением ОДА)**

*Разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с поражением ОДА) утверждённого Министерством спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084 (Зарегистрировано в Минюсте 20.12.2022 N 71704)*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет

**Составители программы:**

№	ФИО	Должность
1	Земцов Владимир Анатольевич	тренер высшей категории
2	Файзуллина Зилия Ганиуловна	инструктор - методист АФК и АС

г. Радужный  
2023 год

## Содержание

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	3
1.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки	5
1.2.	Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт с лиц с поражением ОДА	6
1.3.	Режимы тренировочной работы	7
1.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку.	8
1.5.	Предельные тренировочные нагрузки	14
1.6.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
1.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
1.8.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	20
1.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
1.10.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	21
2.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
2.1.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	24
2.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	25
2.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	26
2.4.	Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	28
2.5.	Программный материал для практических занятий	30
2.6.	Психологическая подготовка	39
2.7.	Медико-биологический контроль	40
2.8.	Восстановительные мероприятия	41
2.9.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)	42
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики	42
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	45
3.1.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-передовые нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	45
4.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	53
5.	ПРИЛОЖЕНИЕ	54

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В паралимпийской легкой атлетике участвуют спортсмены с: нарушением зрения, нарушениями интеллекта, церебральным параличом, карлики, спортсмены с ампутациями и спинальными поражениями.

Легкая атлетика спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата объединяет в себе следующие дисциплины: бег, гонка на колясках, прыжки (в длину, в высоту и тройной); метание (диска, копья, молота, кляба), толкание ядра.

В Программе спортивной подготовки (далее – Программа) нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Численный состав занимающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной, степенью функциональных возможностей спортсменов, этапом спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 8 лет и предназначена для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Юность» города Радужный.

### 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются лица с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП в возрасте не младше 9 лет. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации - СС) формируется на конкурсной основе занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 11 лет. Перевод по годам занимающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных

нормативов по общей и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочном этапе выполняется решение таких задач как: формирование специальных знаний, формирование профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека, полная реализация генетической программы человека (становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств). Период пребывания на тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется, с учётом возраста и функциональной группы спортсменов.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (легкая атлетика), в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту лиц с поражением ОДА (легкая атлетика).

## Продолжительность этапов спортивной подготовки по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1

## 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт с поражением ОДА

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА в таблице 2 приведены значения максимальной нагрузки на этапах спортивной подготовки, в таблице 3 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по легкой атлетике на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	35-48	30-44	20-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30	24-36	28-45	30-50
3.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	18-24	20-35
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	4-8	8-12
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5	3-8	5-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	0-2	1-4	2-5	4-8

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

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, гонка на колясках I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины</b>				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	26	32	33
<b>Метания (диска,копья,клуба), толкание ядра прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	22	24	25

### 1.3. Режимы тренировочной работы

Тренировочные процессы должны проводиться в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором учреждения. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

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	
<b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	8	12	13 - 14	18	20 - 22	24
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	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	334	416 - 468	520

#### **1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Учитывая специфику спорта, в приоритетном порядке зачисление проводится:

- зачисление спортсменов с поражением ОДА в группы начальной подготовки производится при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром или врачом-терапевтом.
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)- Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием спортсменов с поражением ОДА и использованием восстановительных средств.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, включающей в себя:

- массовый просмотр и тестирование занимающихся целью ориентации их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов с поражением ОДА для комплектования спортивных групп;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.
- Минимальный возраст зачисления детей с поражением ОДА в спортивные группы по легкой атлетике 9 лет, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт с поражением ОДА.



- Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки не ограничивается.

Спортивная подготовка по легкой атлетике проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной, вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – функциональные группы). Разделение занимающихся на три группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано, прежде всего, на принципе возможности спортсменов самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше спортсмен зависит от другого человека, тем ближе он к I группе функциональных возможностей. Спортсменов с поражением ОДА разделяют на три функциональные группы, основываясь на международной спортивно-медицинской классификации. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в таблице 5.

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных</p>	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/Ф31», «Т/Ф32», «Т/Ф33», «Т/Ф51», «Т/Ф52», «Т/Ф53», «F54», «Т71», «Т72», «RR1», «RR2», «RR3».

		<p>суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парез, гемипарез, монопарез); Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов</p>	<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/Ф34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/Ф45», «Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62».</p>

		<p>конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
Ш	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела</p>	<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64».</p>

		<p>позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>1. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	--	--

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности занятий спортом, а также от степени функциональных возможностей, которые имеет каждый спортсмен с поражением опорно-двигательного аппарата. В Таблице 6 приведено распределение спортсменов, имеющих международную спортивно-медицинскую классификацию на функциональные группы, спортивная классификация спортсменов с поражением ОДА подробно описана в приложении к программе.

Таблица 6

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

Функциональная группа III	Функциональная группа II	Функциональная группа I
T40, T41 T44, T46, T38, F40, F41, F44, F46, F38	T42, T43, T45, T35, T36, T37, F42, F43, F45, F35, F36, F37	T51, T52, T53, T54, T33, T34, F51, F52, F53, F54 F55, F56, F57, F31, F32, F33, F34

### 1.5. Предельные тренировочные нагрузки

На каждом этапе спортивной подготовки к организму спортсмена предъявляются все новые требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно, из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 10, суммарный годовой объем работы увеличивается от 234-312 часов до 1248 ч. в год согласно таблице 4.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

### 1.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов страны основными могут быть Паралимпийские Игры, чемпионаты Мира и Европы, другие международные соревнования. Для начинающих легкоатлетов основными могут быть первенства спортивных школ, муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, осуществляющий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом занятий спортом: контрольные соревнования от 8 до 16 в год, отборочные – от 4 до 16, основные от 2 до 5, согласно таблице 3.

### 1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания во время проведения спортивных и тренировочных мероприятий; медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств бюджета Учреждения.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, указано в таблице 7.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование, и сроки его эксплуатации указаны в таблице 8.

Обеспечение спортсменов и тренеров спортивной экипировкой указано в таблице 9.

Таблица 7

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)

Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
Брус для отталкивания	штук	2
Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
Булава для метаний («Клаб»)	штук	2
Буфер для остановки ядра	штук	2
Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
Гимнастическое кольцо	штук	3
Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
Грабли	штук	3
Диск массой 0,5 кг	штук	5
Диск массой 0,75 кг	штук	12
Диск массой 1,0 кг	штук	12
Диск массой 1,5 кг	штук	10
Диск массой 1,75 кг	штук	7
Диск массой 2,0 кг	штук	4
Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
Доска информационная	штук	2
Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
Камера для покрышек для ведущих колес для трековой	штук	20

коляски		
Коврик гимнастический	штук	12
Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
Колокол сигнальный	штук	1
Коляска трековая	штук	3
Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
Конус высотой 15 см	штук	50
Конус высотой 30 см	штук	50
Копье массой 400 г	штук	12
Копье массой 500 г	штук	12
Копье массой 600 г	штук	20
Копье массой 700 г	штук	10
Копье массой 800 г	штук	10
Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
Круг для места метания диска	комплект	3
Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
Мяч для метания 140 г	штук	20
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
Мяч теннисный	штук	10
Гаечные ключи	комплект	1
Шестигранники	комплект	1
Насос высокого давления	штук	2
Насос для накачивания колес	штук	5
Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
Ограждение для метания диска	штук	3
Палочка эстафетная	комплект	4
Парашют тренировочный беговой	штук	2
Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
Переключатель гимнастическая	штук	1
Переключатель низкая	штук	1
Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
Пистолет стартовый	штук	2
Планка для прыжков в высоту	штук	8
Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	3
Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
Резина для перчаток (лист 30х40 см)	штук	10
Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2



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

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		СС		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	срок экспл. (месяц)	Кол-во	срок экспл. (месяц)	Кол-во	срок экспл. (месяц)	Кол-во	срок экспл. (месяц)
Метания 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	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Клаб (булава)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5	Коляска трековая	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6	Станок для метаний	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

## Обеспечение спортивной экипировкой.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)
Бег и гонка на колясках на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины											
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

## **1.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

С учетом специфики вида спорта спорт с поражением ОДА следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт с ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Минимальные требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки представлены в таблице 1, этапы подготовки подробно описаны в разделе 1.1. («Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки»)

**На тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются спортсмены с поражением ОДА и ДЦП, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку (выполнение ими требований по общефизической и специальной подготовке), при наличии соответствующих заключений медицинских работников. Тренировочный этап и последующие года формируются из числа спортсменов-инвалидов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов и вошедших в состав сборной округа, области, страны.

## **1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней):

– втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный, подводный, восстановительный, соревновательный.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический, развивающий технический, контрольный, подводный, соревновательный, восстановительный.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз: стимуляционный и восстановительный.

Успех планирования индивидуальной подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

На этапе предварительной подготовки объем индивидуальной подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды, главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании объема индивидуальной подготовки для этапа начальной подготовки используются различные средства ОФП, СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

На этапе углубленной специализации процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

### **1.10. Структура годичного цикла.**

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с поражением ОДА четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов - общеподготовительного и специально-

подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная; на специально-подготовительном этапе - 1-2 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с инвалидностью количество рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

**Общеподготовительный этап** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки.

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

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

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

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

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

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются: восстановление физической и психической работоспособности; профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы: повышение уровня специальной подготовленности; поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основные признаки мезоцикла: невысокий темп бега, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной и анаэробной алактатной направленности;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи: определение уровня подготовленности; дальнейшее развитие специальной выносливости; дальнейшее совершенствование техники бега.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок в беге

достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки гликолитической направленности; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает в себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй - с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

**Соревновательный этап.** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

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

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

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

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема, перечень тренировочных мероприятий представлен в таблице 11.

### Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 11

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы	14	14	14	-	

	по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

В зависимости от целей и задач мезоциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в недельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерского состава и медицинского обслуживающего персонала;



- при условии наличия допуска занимающихся к занятиям адаптивной физической культурой и спортом; - при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

### **Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.**

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- соблюдение правил поведения на стадионе, в спортивном и тренажёрном залах;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены.

**Запрещается** без разрешения тренера-преподавателя: выполнять какие-либо технические действия; заниматься на снарядах.

### **2.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Подготовка спортсменов-легкоатлетов с поражением ОДА, также, как и здоровых спортсменов к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между учебно-тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься легкоатлет за год, и интервала

между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- 1) объем – определяется длительностью работы по времени.
- 2) интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей: интенсивностью выполнения упражнений; объемом (продолжительностью по времени) тренировки; продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями; характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

### **2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов по годам тренировочных занятий следует соблюдать известную меру:

во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

На начальном этапе подготовки спортсменов с поражением ОДА очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов с поражением ОДА, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена с поражением ОДА, а конкретные показатели планов по годам должны соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы обязательно содержат конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной подготовки в соответствии с ее условиями и требованиями. На результативность спортсмена оказывает влияние, как его темперамент, так и личностные особенности, эти данные дают представление о срочном эффекте.

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

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных

групп;

- повышение качества работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

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

Важным звеном управления подготовкой спортсменов с поражением ОДА является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Данный контроль необходим для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативам для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце года, занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Основной целью комплексного контроля является решение стратегической задачи – целенаправленного управления процессом подготовки, обеспечивающим достижение спортсменами наивысшей готовности к главным стартам сезона.

Основными задачами комплексного контроля являются:

- поиск наиболее эффективных путей управления подготовкой, средств и методов повышения работоспособности, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, совершенствование системы восстановления;
- анализ соревновательной деятельности;
- разработка рекомендаций по управлению и контролю состояния спортсмена в ходе подготовки, состоянием здоровья, профилактикой заболевания и травматизма;
- совершенствование программного и методического содержания основных разделов комплексного контроля с использованием новых технологий и компьютерных средств;
- обеспечение оперативной информацией о состоянии спортсмена на этапах подготовки.

Система комплексного контроля включает медико-биологический и психофизиологический разделы.

### **Программа этапных комплексных обследований (ЭКО)**

Основной задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является определение состояния различных сторон подготовленности спортсменов с учетом состояния здоровья, на основании использования специальных тестов. Подготовка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Оценка результатов ЭКО проводится с учётом соответствия уровня функционального состояния спортсмена данному этапу подготовки, а также выполнения спортсменами индивидуальных планов подготовки. При оценке учитывается динамика функциональных показателей спортсменов в аспекте годичной и многолетней тренировки, а также соответствие цифровых показателей уровню модельных характеристик.

### **Программа текущих обследований (ТО)**

Основной задачей текущих обследований является проведение оперативного контроля за переносимостью учебно-тренировочных нагрузок, характером протекания процессов восстановления различных функций, уровнем функционального состояния спортсменов для повышения эффективности тренировочного процесса. Текущие обследования проводятся на тренировочных сборах и проводятся по программе, определяемой конкретными задачами данного тренировочного мероприятия.

Используются врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности. Результаты ТО трактуются и оцениваются совместно с данными о величине и интенсивности нагрузок. Оперативная информация используется для выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима, коррекции восстановительных мероприятий.

### **Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и

тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дизадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности

## **2.5. Программный материал для практических занятий**

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности

спортсменов с поражением ОДА. Программный материал на всех этапах подготовки разрабатывается тренером в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

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

***Задачи подготовительной части:***

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

Средствами решения этих задач могут быть:

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

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный,
- б) повторный,
- в) игровой,
- г) круговой.

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

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

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

***Задачи основной части:***

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные

упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий;

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

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений;

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

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

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

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

#### *Задачи заключительной части:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозуемые упражнения; умеренный бег; ходьба; относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с поражением ОДА.

#### **Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:**

##### **На этапе начальной подготовки:**

- углубленная физическая реабилитация, средствами общей физической подготовки (ОФП);
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;



- освоение основ техники по виду спорта спорт слепых;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов с нарушением зрения для дальнейших занятий по виду спорта спорт слепых.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт слепых;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

#### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

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

#### **Развитие силы.**

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

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

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

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

#### **Развитие выносливости.**

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности-способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

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

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Тренировочные занятия на гоночном тренажере (для спортсменов колясочников).

#### **Развитие быстроты.**

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

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

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

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
7. Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортсменов колясочников).
8. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растяжимость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

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

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

### **Развитие ловкости.**

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

занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

***Упражнения для развития и совершенствования ловкости:***

1. Челночный бег 3 x 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.
2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).
3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.
4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
5. Подвижные игры и спортивные игры.
6. Эстафеты.
7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения спортсменами колясочниками.

**Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

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

***Упражнения для скоростно-силовой подготовки:***

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье, клуб).

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

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

***Упражнения на развитие специальной силы:***

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.

5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью.
7. Жим от груди методом отбивания.

Методические рекомендации по подготовке спортсменов и специальные упражнения подробно описаны в приложении 5.3.

#### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

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

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

Техника бега, гонки на колясках прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

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

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

#### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах нахождения спортсменом на спортивной подготовке. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. История Паралимпийских игр.**

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Влияние адаптивной физической культур и спорта на реабилитацию и абилитации людей с инвалидностью.

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика – как вид спорта.
- История Паралимпийских игр.
- История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх.

## **Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Режим дня спортсмена.
- Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

## **Тема 3. Самоконтроль**

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

## **Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных

занятиях и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

## **2.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка легкоатлетов с поражением ОДА - одна из важнейших сторон воспитательного процесса. Конечной целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в лёгкой атлетике, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Выделяют основные средства психологической подготовки спортсмена:

- 1) Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции хотя и очень слабые, но они в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению

техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык, совершенствовать проявление двигательных качеств. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

2) Аутогенная тренировка – воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбужденности, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера, или психолога.

3) Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объем тренировки, интенсивность. Музыка - хорошее средство для настройки перед стартом и для отдыха.

## **2.7. Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с поражением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.



Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с поражением ОДА приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

## **2.8. Восстановительные мероприятия**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: психологические, медико-биологические.

*Под психологическими средствами подразумеваются:*

- 1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных

условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- 5) электросветотерапия;
- 6) баротерапия;
- 7) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями зрения и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на тренировочных мероприятиях обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон. Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько

повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с поражением ОДА. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

## **2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)**

<i>Этап начальной подготовки</i>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Онлайн-обучение по теме: «Антидопинг»,	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Прохождение онлайн курса
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Онлайн обучение «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Беседы со спортсменами и тренерами-преподавателями на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Беседы на тему: «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	В течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## **2.10. Планы инструкторской и судейской практики.**

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

**Планы инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа**

п/п №	Этап спортивной подготовки	Период обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Количество часов
1.	Тренировочный этап  (этап спортивной специализации)	1-й год	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	12
		2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		3-й год	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		4-й год	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.		14-16

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года тренировочных занятий и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

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

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

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

Во время учебно-тренировочных занятий необходимо приучить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **3.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-передовые нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контрольно-нормативные требования разработаны в соответствии с «Федеральными стандартами» по спорту лиц с поражением ОДА.

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена.

В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа.

Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

В соответствии с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплины легкой атлетики) в таблицах 12-15 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортсменов на разных этапах спортивной подготовки. В приложении 5.2 указаны нормативы единой всероссийской спортивной классификации спортсменов с поражением ОДА и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.**

легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)

Бег на колясках 600 м	с	на время
Бег на колясках 150 м	с	на время
Бег на колясках 60 м	с	на время
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
		1

легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)

Бег на 60 м	с	не более	
		15,0	18,0
Бег на 150 м	с	не более	
		60,0	90,0
И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м	с	не более	
		8,0	9,0
Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	

легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)

Бег на 60 м	с	не более	
		13,0	15,0
Бег на 150 м	с	не более	
		50,0	60,0
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м	с	не более	
		6,5	8,0
И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	

легкая атлетика – метания (I функциональная группа)

И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
		4	2
И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг	количество	не менее	

вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	раз	1
--	-----	---

легкая атлетика – метания (II функциональная группа)

И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
		4	2
Бег на 30 м	с	не более	
		8,5	9,5
И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		5	
И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	

легкая атлетика – метания (III функциональная группа)

И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
		4	2
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м	с	не более	
		7,0	
И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)

Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
		5.0	6.0
Бег на колясках 150 м	с	не более	
		45,0	80,0
Бег на колясках 60 м	с	не более	



		19,5	45,0
И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	-
И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		-	1

легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)

Бег на 60 м	с	не более	
		12,0	13,0
Бег на 150 м	с	не более	
		35,0	37,0
И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	-
И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		-	1
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м	с	не более	
		6,5	7,0
Бег на 400 м	с	не более	
		115,0	-
Бег на 300 м	с	не более	
		-	95,0

легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)

Бег на 60 м	с	не более	
		11,2	11,5
Бег на 150 м	с	не более	
		30,0	35,0
И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед	количество	не менее	

двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	раз	1	-
И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		-	1
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м	с	не более	
		6,1	6,5

легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  
(III функциональная группа)

Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		5.20	6.20
Бег на 300 м	с	не более	
		75,0	85,0
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 60 м	с	не более	
		11,5	12,0

легкая атлетика – метания (I функциональная группа)

И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		7	6
И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	-
И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		-	1
И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	макси- мальное	-
И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси- мальное

легкая атлетика – метания (II функциональная группа)

И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание	количество	макси-	-
---	------------	--------	---

рук со штангой весом 10 кг	раз	мальное	
И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
Бег на 30 м	с	не более	
		7,5	8,5
И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		8	7
И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	-
И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
		-	1

легкая атлетика – метания (III функциональная группа)

И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	-
И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		-	1
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м	с	не более	
		7,0	
И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
		9	8

Таблица 14

## **Критерии эффективности спортивной подготовки спортсменов**

### **Этап начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники тактики по видам спорта;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

### **Этап тренировочный (этап спортивной специализации):**

- стабильность состава занимающихся;
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- приобретение соревновательного опыта.

#### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. N 32).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации(утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г.).
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
5. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
6. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 19.12.2016) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
7. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
8. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
9. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
12. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.
13. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.

Информационные ресурсы:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: [www.ipc-athletics.org](http://www.ipc-athletics.org)
2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [ww.cpisra.org](http://www.cpisra.org)
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)
6. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
7. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
8. Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
9. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

## 5. ПРИЛОЖЕНИЕ.

### 5.1 Спортивная классификация спортсменов с поражением ОДА.

1. Спортсмены с церебральным параличом (классы Т/Ф32–38).
2. Карлики (класс F40).
3. Ампутанты и «прочие» (классы Т/Ф42–46, F55–58).
4. Колясочники (спинальники) (классы Т/Ф51–54);  
Буква Т обозначает беговые дисциплины и гонки на колясках, буква F обозначает метания, прыжки.

### Классификация спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом, прочими неврологическими и локомоторными нарушениями.

#### 1. Спортсмены на колясках:

- 1.1. Гонки – классы Т32, Т33, Т34, Т51, Т52, Т53, Т54.
- 1.2. Метания – классы F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57.

#### 2. Ходячие спортсмены:

- 2.1. Бег – классы Т35, Т36, Т37, Т38, Т42, Т43, Т44, Т45, Т46.
- 2.2. Метания и прыжки – классы F35, F36, F37, F38, F40, F42, F43, F44, F45, F46.

### СПОРТСМЕНЫ НА КОЛЯСКАХ

#### *Функциональная характеристика*

#### **Гонки на колясках**

Класс Т51 - эти спортсмены обычно имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0–3 балла.

Класс Т52 - Максимальные функции, которые эти спортсмены будут иметь, это нормальная функция плеча, локтя и запястья, и от слабой до нормальной – функцию сгибателей и разгибателей пальцев.

Класс Т53 - Эти спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей, но не имеют функций на уровне брюшного пресса или нижней части позвоночника.

Класс Т54 - Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей с диапазоном функции туловища, простирающимся от частичной - до нормальной. У спортсменов, соревнующихся в этом классе, может наблюдаться существенная функция нижних конечностей.

**Метания** Класс F51 - спортсмены имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0–3 балла. Класс F52 - спортсмены имеют хорошую функцию плеча, почти нормальную функцию локтя, хорошую функцию запястья, но уровень функции сгибателей и разгибателей пальцев – максимум 3 балла. Класс F53 - максимальные функции, которые эти спортсмены будут иметь, это нормальная функция плеча, локтя и запястья, хорошая или нормальная

функция сгибателей и разгибателей пальцев, при этом наблюдается слабость внутренних мышц рук.

Класс F54- спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей. У них отсутствует функция грудной или нижней части позвоночника. **Класс F55** - спортсмены имеют нормальные функции верхних конечностей. У них может быть частично или полностью нормальная функция туловища. Двустороннее вычленение бедра.

Класс F56 - у спортсменов имеется нормальная функция верхних конечностей и туловища. Они имеют функции сгибания и приведения бедра, функцию разгибания колена, а сила двуглавой мышцы бедра доходит до уровня 3 балла (сгибатели колена). Двусторонняя ампутация выше колена.

Класс F57 -у спортсменов нормальная функция верхних конечностей и туловища. Они имеют функции сгибания и приведения бедра, отведения бедра, функции сгибания и разгибания колена и некоторую функцию мышц, сгибающих на себя лодыжку, и функцию подошвенных мышц-сгибателей. Двусторонняя ампутация выше колена на уровне, проходящем через нижнюю половину бедра, или одностороннее вычленение бедра.

Атлеты, которые не соответствуют описаниям спортивных классов F51-56, но соответствуют MDC для метаящих в положении сидя относятся к классу F57.

#### *Классы спортсменов с церебральным параличом Класс T/F31*

##### *Особенности в классификации спортсменов классов 31 и 32*

Явным признаком класса F31 является очень слабая функция при управлении булавой, ядром или диском при выполнении метательного движения. Спортсмен может иметь адекватную функцию руки в статическом положении, но при выполнении метательных движений эта функция уменьшается по причине атетоза или спастики.

#### *Класс T/F32*

1. Спортсмены с параплегией или тетраплегией – глубокое или среднее поражение. Спастика на уровне от 3+ до 3 с атетозом или без. Выраженный атетоз или тетраплегия с более заметной функцией в менее пораженной стороне. Имеется очень незначительная функциональная сила во всех конечностях и туловище, тем не менее спортсмен способен самостоятельно вращать колесо коляски.

2. Нижние конечности – очевидный уровень функции одной или обеих ног, который позволяет спортсмену передвигать кресло-коляску с помощью отталкивания ногами, автоматически помещает спортсмена в класс 2-нижний. Если же группа классификаторов определит, что функции верхних конечностей подходят к более высокому классу, то спортсмен не может быть квалифицирован по классу 2. Спортсмены класса 2 (верхний или нижний) могут иногда ходить, но никогда не смогут бегать.

3. Имеется статическое равновесие туловища. В динамике управление туловищем плохое, что демонстрируется обязательным включением

спортсменом верхних конечностей и/или головы, чтобы помочь возвращению туловища в вертикальное положение.

4. Верхние конечности. Уровень поражения рук – от глубокого до среднего. Уровень спастичности – 3 балла. Если функция руки и кисти соответствует описанию класса 1, то определение, относится ли спортсмен к классу 2, будет зависеть от функций нижних конечностей.

5. Спортсмены класса 2-верхний часто имеют цилиндрический или сферический захват и могут демонстрировать достаточную ловкость, чтобы умело обращаться с мячом и бросать его, но захват и бросок у них при этом слабые. Необходимо проверить выполнение метательных движений на предмет функций руки. Спортсмены могут передвигаться в инвалидном кресле с помощью функций верхних конечностей. Уровень нарушения активного диапазона движений: от среднего - до глубокого, таким образом, основной функцией является функция рук.

6. Спортсмены с атетозом могут демонстрировать достаточное вращение верхних конечностей во время выполнения броска, но с неуверенным выпуском снаряда. У спортсменов со спастичностью или атетозом туловище очень ограничено участвует в метании снаряда.

*Класс T/F33*

1. Спортсмены в инвалидном кресле с параплегией, тетраплегией, триплегией, тяжелой формой гемиплегии, умеренной (асимметричной или симметричной) параплегией или тяжелой формой гемиплегии с почти полной функциональной силой в доминирующей верхней конечности. Редко, когда спортсмен с атетозом включается в этот класс, если он или она не имеет преобладающую гемиплегию или триплегию с почти полной функцией в доминирующей верхней конечности. Они могут управлять инвалидным креслом самостоятельно.
2. Нижние конечности – уровень спастичности от 4 до 3, некоторая функция может появиться во время передвижения. Спортсмен может ходить с посторонней помощью или с применением вспомогательных приспособлений, но только на короткие расстояния.
3. Управление туловищем достаточное для управления коляской, однако во время сильного отталкивания часто наклон туловища вперед ограничивается повышенным тонусом разгибателей спины. Некоторые движения туловища могут быть отмечены также при выполнении броска, для исправления позы, но метательное движение происходит главным образом при помощи рук. Ограниченное вращение туловища является главным фактором при определении неспособности к ходьбе. Уровень спастичности 2+.
4. Верхние конечности – умеренное ограничение из-за спастичности в доминирующей руке на уровне 2+, демонстрируемой ограничением при выполнении выпрямления.
5. Функция доминирующей руки допускает цилиндрический и сферический захват, со слабой ловкостью пальцев, демонстрируемой при выпуске ядра и диска.



6. Гонки на колясках (Т33). Чтобы дифференцировать классы 3 и 4, важно ознакомиться с подвижностью туловища при управлении коляской. Если спортсмен демонстрирует очень слабую способность использовать быстрые движения туловища при отталкивании или существенную асимметрию в действиях рук или захвате и выпуске, что препятствует созданию импульса продвижения вперед, то он или она относится к классу 3 (Т33). Спортсмен, использующий только одну руку для управления коляской, имеющий длинные взмахи рукой и быстрые захват и выпуск доминирующей рукой, будет также относиться к классу 3 (Т33).
7. Метания (F33). Иногда спортсмен с гемиплегией с уровнем спастики от 4 до 3 в недоминирующей руке и почти нормальной функцией в доминирующей руке, или спортсмен класса 3 с асимметричной диплегией будут больше соответствовать классу 4. Однако необходимо очень внимательно рассмотреть движения туловища, поскольку они часто являются определяющим фактором. Во всех случаях движение, его продолжение и завершение являются окончательными факторами при рассмотрении класса. Иногда в этих случаях может произойти разделение классов.

*Класс T/F34*

1. Спортсмены с диплегией – поражение от умеренной формы до тяжелой.
2. В верхних конечностях и туловище отмечается хорошая функциональная сила с минимальным ограничением или проблемами управления.
3. Нижние конечности – поражение от умеренного до тяжелого в обеих ногах. Уровень спастики от 4 до 3 обычно делает спортсменов неспособными к передвижению на ногах на большие расстояния без использования вспомогательных средств. Обычно для занятий спортом выбирается кресло-коляска.
4. Туловище – уровень спастики от 2 до 1. Имеется минимальное ограничение движений туловища при управлении коляской и в метаниях. У некоторых спортсменов усталость может увеличить спастику, которая может быть преодолена с помощью принятия соответствующей позы. В положении стоя равновесие плохое даже при использовании вспомогательных средств.
5. Верхние конечности часто проявляют нормальную функциональную силу.
6. Может наблюдаться минимальное ограничение диапазона движений, но при выполнении метаний или управлении коляской движения близки к норме.
7. Функции кистей – нормальное цилиндрическое/сферическое противоположение и хороший захват наблюдаются во всех спортивных дисциплинах. Если ограничение проявляется, то только при выполнении быстрых точных двигательных задач. Необходимо помнить, что диплегия подразумевает большую спастику в нижних конечностях, чем в верхних.

Некоторые признаки спастики уровня от 2+ до 1 могут быть замечены в функциональных движениях рук, кистей и туловища.

8. Гонки на колясках (Т34). Спортсмен в состоянии выполнять длинные и сильные движения рук с быстрым захватом и выпуском, хотя точность движений рук может быть недостаточной. Хотя во время выполнения отталкивания точность движений не является существенной. Сильные движения туловища в направлении вперед и назад дополняют движения рук. Если этих движений нет, то туловище хорошо уравнивается и формирует устойчивую базу для движений рук. Когда коляска делает поворот, туловище следует за ней без изменения равновесия.

9. Метания (F34). В метательных упражнениях туловище должно делать сложное, сильное и быстрое движение. Это движение сложное, потому что оно требует координации вращения, наклонов вперед и в стороны (более сложное, чем необходимое для выполнения отталкивания). Из-за небольшой спастики в мышцах туловища и негативного влияния спастичных ног могут быть замечены некоторые проблемы при выполнении движений, в которых требуются сила и скорость. Небольшие ограничения, препятствующие выполнению точных движений, могут создать проблемы при выполнении метания диска и уменьшить дальность броска копья. Намного меньше существует проблем с ядром.

10. Чтобы определить, в какой класс (4 или 5) в метаниях поместить спортсмена, необходимо учесть предпочтение самого спортсмена, если только его функциональное состояние ему позволяет это сделать. Спортсмен с гемиплегией в инвалидном кресле с одной функционирующей рукой и свободно двигающимся туловищем будет относиться к классу 4 для соревнований в метаниях.

#### *ХОДЯЧИЕ СПОРТСМЕНЫ*

Класс 40. Этот класс для спортсменов, которые являются карликами по причине ахондроплазии или ее вариантов. Спортсмены должны иметь ахондроплазию или ее разновидность. Имеется ограничение роста спортсменов: для мужчин предел – 145 см, для женщин – 140 см. Любой спортсмен, который подвергся вмешательству в форме удлинения ног или гормонального лечения, чтобы увеличить рост, все еще имеет право участвовать в соревнованиях.

Класс 42 Спортсмены с односторонней ампутацией выше колена и спортсмены с другими поражениями, которые являются эквивалентными ампутации выше колена.

Класс 43 Спортсмены с двусторонней ампутацией ниже колена и другие спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными двусторонней ампутации ниже колена.

Класс 44 Спортсмены с односторонней ампутацией ниже колена и другие спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными односторонней ампутации ниже колена.

Класс 45 Спортсмены с двусторонней ампутацией рук (любой выше или ниже локтя) и спортсмены с другими поражениями, которые являются эквивалентными двусторонней ампутации рук.

Класс 46 Спортсмены с односторонней ампутацией руки (выше или ниже локтя) и спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными односторонней ампутации руки.

#### *КЛАССЫ СПОРТСМЕНОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ*

##### *Класс T/F35*

1. Спортсмены с диплегией – умеренное поражение. Этим спортсменам может потребоваться вспомогательное средство при ходьбе, но оно не обязательно в положении стоя или при метании. Изменение центра тяжести может привести к потере равновесия. В этом классе могут быть спортсмены с триплегией.

2. Уровень спастичности нижних конечностей – от 3 до 2. Поражение одной или обеих ног, которое может потребовать использования при ходьбе вспомогательных средств. Спортсмен класса 5 имеет функцию, достаточную для бега. Если эта функция недостаточна, то спортсмен больше соответствует классу 4. Равновесие – обычно спортсмен имеет нормальное статическое равновесие, но демонстрирует трудности в динамическом равновесии, например при попытке вращения или сильном броске.

3. Верхние конечности. Здесь могут быть варианты. Часто встречаются некоторые ограничения в движениях верхних конечностей – от умеренных до минимальных, особенно при метании. Однако сила остается в пределах нормы. Функция кисти – нормальный цилиндрический/сферический захват и выпуск в доминирующей руке – отмечается во всех видах спорта.

4. Метания (F35). Главная проблема – динамическое равновесие и функция в положении стоя с вспомогательными приспособлениями или без них. Спортсмены класса 5 могут использовать разбег в метаниях.

##### *Класс T/F36*

1. Спортсмены с атетозом или атаксией – умеренное поражение. Спортсмен передвигается без вспомогательных средств. Атетоз – самый распространенный фактор, хотя некоторые ходячие спортсмены со спастической тетраплегией (то есть большее поражение рук, чем у ходячих спортсменов с диплегией), также могут соответствовать этому классу. Атетоз – означает «неустойчивый», «корчиться», «не имеющий способности оставаться неподвижным». Обычно все четыре конечности демонстрируют функциональную возможность выполнять спортивные движения. У спортсменов класса 6 имеется больше проблем в управлении верхними конечностями, чем у спортсменов класса 5, но они обычно имеют лучшую функцию в нижних конечностях, особенно при беге.

2. Нижние конечности. В зависимости от спортивных навыков их функция может значительно меняться от затрудненной, медленной ходьбы до бегущей походки, которая часто показывает более хорошую механику.

Может быть отмечен контраст между атетойдной ходьбой с некоординированной походкой и гладким, даже широким, координированным бегом. Намного лучше выполняются циклические движения при езде на велосипеде, в беге и плавании вольным стилем.

3. Равновесие. Спортсмен может иметь хорошее динамическое равновесие по сравнению со статическим. Спастика является обычной у спортсменов класса 6 и не должна быть причиной для помещения спортсменов в класс 5.

4. У спортсменов со средним или глубоким атетозом поражение верхних конечностей и управление захватом кистью и выпуском при метании могут значительно ограничивать выполнение упражнения. Чем сильнее спастика, тем больше ограничение при выполнении броска и при удержании равновесия после него.

5. Бег (Т36). При старте у этих спортсменов могут быть проблемы (например, фальстарт). Взрывные движения для них также трудно выполнимы.

Это заметно при выполнении прыжка в длину, где спортсмен может набрать хорошую скорость, но высота при отталкивании будет невелика, вследствие чего ограничивается дальность прыжка.

6. Метания (F36). Метательные виды требуют взрывного движения. По той же самой причине, что во время бега, атетойдные спортсмены имеют трудности, заметные при выполнении движений, требующих взрывной силы. Это особенно очевидно в толкании ядра. Спортсмены с атаксией могут демонстрировать эти проблемы в меньшей степени, поскольку дрожание стабилизируется весом снаряда. В метании копья возможен разбег.

*Класс T35/F36*

1. Спортсмены с квадроплегией, атетозом или атаксией со спастикой. Умеренное поражение.

2. Нижние конечности – спастика на уровне 3 или 2. Поражение обеих ног с достаточной функцией для того, чтобы бегать. Обычно эти спортсмены имеют хорошее статическое равновесие, но демонстрируют проблемы в динамическом равновесии.

3. Верхние конечности – атетоз является самым распространенным фактором, и спортсмен демонстрирует значительно больше проблем в управлении, чем спортсмен T/F35. Выполнение управления руками, захвата снаряда и выпуска при броске затруднено.

4. Спортсменам, которые соответствуют данной характеристике, дается возможность бегать со спортсменами класса T35 и метать со спортсменами класса F36, таким образом разделять классы.

*Класс T/F37*

1. Спортсмены с гемиплегией. Этот класс для истинного ходячего спортсмена с гемиплегией. Спортсмены класса 7 имеют спастическую на уровне 3 или 2 в одной половине тела. Они передвигаются без вспомогательных устройств, но часто хромают из-за спастической в нижней конечности.

Наблюдаются хорошие функциональные показатели в доминирующей стороне тела.

2. Нижние конечности – гемиплегия, спастика на уровне от 3 до 2. Доминирующая сторона имеет лучшее развитие и хорошо выполняет движение при ходьбе и беге. Спортсмен имеет проблемы при ходьбе на пятках и имеет существенную проблему при подскоках на пораженной ноге. Также затруднено выполнение приставных шагов в сторону пораженной ноги. Спортсмены с минимальным атетозом не соответствуют данному классу.

3. Верхние конечности: рука и управление кистью поражены только в недоминирующей стороне. На доминирующей стороне наблюдается хорошее функциональное управление.

4. Бег (T37). При ходьбе спортсмены класса 7 демонстрируют хромоту на пораженную сторону. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Причина в том, что при ходьбе опора на ногу во время фазы приземления начинается с пятки. Это самое трудное действие для людей со спастическим парезом. При беге опора и отталкивание производится передней частью стопы. Напряженные мышцы голени у спортсменов в классе 7 способствуют отталкиванию, поэтому в ударе пяткой нет необходимости. Таким образом, структура бега выглядит более нормальной.

5. Спортсмены класса 7 демонстрируют при выполнении спринта слабый подъем колена вверх, а также ассиметричную длину шага из-за недостаточно полного вращения в тазобедренном суставе и спастики двуглавой мышцы бедра, замедляющей движение ноги в пораженной стороне.

6. Метания (F37). В метательных видах спортсмены с гемиплегией часто демонстрируют сгибание бедра на пораженной стороне вместо переразгибания. Вращение туловища во время выполнения броска также указывает на потерю плавности движения. В метании копья переход от разбега к фазе броска явно демонстрирует эти проблемы.

#### *Класс T/F38*

1. Спортсмены с минимальным поражением. Этот класс для спортсменов с минимальным проявлением диплегии, спастика на уровне 1; или гемиплегии, спастика на уровне 1; или моноплегии, минимальным атетозом/атаксией.

2. Спортсмен должен иметь очевидное ухудшение функции, заметное во время классификации. Может показаться, что у этого спортсмена функция близка к нормальной при беге, но спортсмен должен продемонстрировать классификаторам ограничение в функции, основанное на наличии спастики (увеличенный тонус), атаксии, атетоза или дистонических движений, во время соревнований или тренировки.

Явное свидетельство принадлежности спортсмена к данному классу должно включать по крайней мере один главный и один второстепенный признак из списка, приведенного ниже.

#### Главные признаки:

- явный односторонний или двусторонний Бабински;
- явный односторонний или двусторонний клонус (подергивание мышц);
- выраженные рефлексy или явное различие в рефлексax левой и правой конечности; явное наличие атетоза или атаксии.

Второстепенные признаки:

- контрактуры или жесткость в одной или более конечностях; – умеренная атрофия или укорочение конечности.

**ОСОБЕННОСТИ В КЛАССИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ КЛАССОВ T/F34–T/F35 И F42–F58**

Международный паралимпийский комитет признает, что бывают случаи, когда спортсмен может иметь поражение, которое отвечает требованиям двух классов, например в метаниях он может соревноваться в положении сидя или в положении стоя без использования каких-либо приспособлений.

1. Ходячий спортсмен со спастической диплегией (спастика нижних конечностей на уровне 3 балла) может быть отнесен по своим характеристикам к одному из следующих классов: бег – T35 (бег) или T34 (гонки на колясках); метания – F35 (метание стоя) или F34 (метание сидя).

2. Спортсмен с ампутацией нижней конечности выше колена или с эквивалентным поражением нижней конечности может соревноваться в одном из следующих классов: бег – T42 (бег) или T54 (гонки на колясках); метания – F42 (метание стоя) или F58 (метание сидя).

3. Спортсмен с двусторонней ампутацией нижних конечностей или с эквивалентным поражением двух нижних конечностей может соревноваться в одном из следующих классов: бег – T43 (бег) или T54 (гонки на колясках); метания – F43 (метание стоя) или F58 (метание сидя).

Только в этих случаях спортсмену разрешается выбирать, в каком положении он будет соревноваться – сидя или стоя, но с условием, что этот выбор он делает во время своей первой классификации у аккредитованных МПК официальных классификаторов на официальных утвержденных МПК соревнованиях. После этой классификации

он должен соревноваться на официальных утвержденных МПК соревнованиях только в избранном им на классификации положении – стоя или сидя.

