

**Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы»
Департамента спорта города Москвы**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБУ «СШОР «Воробьевы горы»
Москомспорта
№ 346-3/01-04а от 23 ноября 2018 года

Программа
спортивной подготовки по виду спорту
СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(утв. приказом Минспорта РФ от 27 января 2014 г. N 32)

Срок реализации программы – 4 года

Москва 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
1. Нормативная часть	11
1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	10
1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	11
1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	12
1.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	12
1.5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы	15
1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию...	38
1.7 Структура годичного цикла подготовки	39
2. Методическая часть	41
2.1 Организационно-методические указания.....	41
2.2 Организация и участие в тренировочных мероприятиях.....	42
2.3 Методические принципы спортивной подготовки.....	45
2.4 Теоретическая подготовка.....	44
2.5 Психологическая подготовка.....	46
2.6 Восстановительные средства и мероприятия.....	48
2.7 Профилактика применения допинга в спорте.....	50
3. Система контроля и зачетные требования.....	53
3.1 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку.....	54
3.2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	54
3.3 Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки	56
3.4 Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку.....	56
3.5 Виды контроля общей и специальной физической подготовки.....	57
4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.....	58
5. Перечень информационного обеспечения.....	59

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА для ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (ФССП - разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112; № 45, ст. 5822).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов-инвалидов с поражением ОДА по легкой атлетике на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, членов сборной команды России, а так же резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- привлечение к специализированной спортивной деятельности оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Легкая атлетика - самых древних вид спорта, а так же на сегодняшний день один из основных и наиболее массовых, зародившийся в древней Греции, вошел в программу Паралимпийских игр в 1960 году, на первых Паралимпийских играх в Риме. К легкой атлетике относится весьма большой спектр различных видов состязаний: бег, ходьба, прыжки и метания. В данных соревнованиях могут принимать участие инвалиды практически всех групп, с различными нарушениями здоровья. В качестве спортсменов могут выступать колясочники, протезисты, слепые и т.д.

Стадион на котором проходят соревнования стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях.

Соревнования по легкой атлетике проходят у каждого класса в дисциплинах, установленных ИРС (международным паралимпийским комитетом): бег, прыжки, метания и гонки на колясках. 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 4x100 м, 4x400 м, прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, толкание ядра, метание копья, метание диска, метание булавы.

Победители и призеры соревнований определяются: в беговых дисциплинах - по наименьшему времени финиша или при равном результате спортсменов – по первой части тела, пересёкшей финишную полосу; в метаниях копья, диска, булавы и толкании ядра – по наибольшему расстоянию, пройденному предметом при метании, толкании или при равном результате – по меньшему использованию попыток, в прыжках в длину и прыжками тройным – по наиболее дальнему результату прыжка спортсмена или при равном результате спортсменов – по меньшему использованию попыток.

Медали вручаются в каждой категории на каждой дистанции.

КЛАССЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

1. Спортсмены на колясках:

1.1. Гонки - классы T51, T52, T53, T54, включая старые классы LAT1 и LAT2. Метания - классы F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58, включая старые классы LAF1, LAF2 и LAF3.

1.2. Гонки - классы T32, T33 и T34. Метания - классы F32, F33 и F34.

2. Ходячие спортсмены:

2.1. Бег - классы T42, T43, T44, T45, T46, включая старые классы LAT3 и LAT4. Метания и прыжки - классы F40, F42, F43, F44, F45, F46, включая старые классы LAF4, LAF5 и LAF6, а так же класс F58 стоя.

2.2. Бег - классы T35, T36, T37, T38. Метания и прыжки - классы F35, F36, F37, F38.

2.3. Бег - классы T11, T12, T13. Метания и прыжки - классы F11, F12, F13.

2.4. Бег - класс T20. Метания и прыжки - класс F20.

Система классификации была разработана классификаторами Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета для того, чтобы определить, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе. Если спортсмен имеет отличающееся от других происхождение поражения, то важно сравнить это поражение с описаниями, приведенными ниже.

ОПИСАНИЕ КЛАССОВ СПОРТСМЕНОВ НА КОЛЯСКАХ

Гонки на колясках

Класс T51: Эти спортсмены обычно имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0-3 балла.

Класс T52: 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 T53: Эти спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей, но не имеют функций на уровне брюшного пресса или нижней части позвоночника.

Класс T54: 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.

Класс F58: Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей и туловища, функции сгибания, разгибания, отведения и приведения бедра. Имеется сгибание и разгибание колена и функции сгибания лодыжки и мышц-сгибателей подошвы. Спортсмены должны отвечать критериям минимального поражения. Односторонняя ампутация выше колена или двусторонняя ниже колена.

ОПИСАНИЕ КЛАССОВ СПОРТСМЕНОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Класс T/F31

1. Спортсмены с параплегией или тетраплегией - глубокое поражение. Уровень спастичности от 4 до 3+, с атетозом или без, или с неполным функциональным диапазоном движений и слабой функциональной силой во всех конечностях и туловище, ИЛИ с тяжелым атетозом со спастикой или без нее и слабой функциональной силой и управлением. Спортсмен нуждается в инвалидном кресле с электроприводом или в посторонней помощи для передвижения. Спортсмен не способен функционально управлять инвалидным креслом. Нижние конечности считаются нефункционирующими для занятий любым видом спорта из-за ограничения в диапазоне силы движения и/или управления. Имеющееся минимальное или непреднамеренное движение не должно изменить класс этого человека.

2. Статическое и динамическое равновесие туловища очень слабое или отсутствует совсем. При выполнении спортивных движений спортсмен с большим трудом удерживает спину в среднем или вертикальном положении. Верхние конечности имеют значительное ограничение в функциональном диапазоне движений или ощутимый атетоз, что является основным признаком во всех спортивных дисциплинах, и очевидно ограничение метательного движения со слабым последующим броском. Противоположение большого пальца с другим пальцем может дать спортсмену возможность осуществлять захват.

3. 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 спастичности.

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 спастикой или атетозом туловище очень ограниченно 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 спастики 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 спастики 2+.

4. Верхние конечности - умеренное ограничение из-за спастики 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 (T33). 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 (T33). 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 (T33).

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 спастичку в нижних конечностях, чем в верхних. Некоторые признаки спастички 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 спастички 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.

ОПИСАНИЕ КЛАССОВ ХОДЯЧИХ СПОРТСМЕНОВ

Класс 40: Этот класс для спортсменов, которые являются карликами по причине ахондроплазии или ее вариантов. 1. Спортсмены должны иметь ахондроплазию или ее разновидность. Имеется ограничение роста спортсменов: для мужчин предел - 145см, для женщин - 140см. Любой спортсмен, который подвергся вмешательству в форме удлинения ног или гормонального лечения, чтобы увеличить рост, все еще имеет право участвовать в соревнованиях.

2. Примечания относительно медицинских терминов:

- Ахондроплазия - это нарушение нормального развития хрящей, приводящее к карликовости.
- Карликовость обычно проявляется из-за унаследованных генов, что приводит к ненормальному росту и развитию костей и хряща. Состояние не связано с гипофизом. Соответствующие классу спортсмены обычно имеют нормальную длину позвоночника и укороченные конечности. Спортсмены с пораженным гипофизом имеют укорочение позвоночника и конечностей.
- Гипофиз производит секрецию, которая может затронуть телосложение и функции тела.

Класс 42: Он включает старые классы А2, А9, так же как и LAF4, LAF5 и класс F58 (стоячие). Спортсмены с односторонней ампутацией выше колена и спортсмены с другими поражениями, которые являются эквивалентными ампутации выше колена.

Класс 43: Он включает старые классы А3, А9, LAF4 и LAF5 и класс F58 (стоячие). Спортсмены с двусторонней ампутацией ниже колена и другие спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными двусторонней ампутации ниже колена.

Класс 44: Он включает старые классы А4, А9, так же как и LAF4, LAF5 и LAT3, а также класс F58 (стоячие). Спортсмены с односторонней ампутацией ниже колена и другие спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными односторонней ампутации ниже колена.

Класс 45: Он включает старые классы А5 и А7, так же как и LAF6 и LAT4. Спортсмены с двусторонней ампутацией рук (любой выше или ниже локтя) и спортсмены с другими поражениями, которые являются эквивалентными двусторонней ампутации рук. 23

Класс 46: Он включает старые классы А6 и А8, так же как и LAF6 и LAT4. Спортсмены с односторонней ампутацией руки (выше или ниже локтя) и спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными односторонней ампутации руки.

ОПИСАНИЕ КЛАССОВ 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 могут встречаться 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 атетоидной ходьбой с раскоординированной 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 (T36). 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, атетоидные 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 спастической 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 спастической (увеличенный тонус), атаксии, атетоза или дистонических движений, во время соревнований или тренировки. Четкое свидетельство принадлежности спортсмена к данному классу должно включать, по крайней мере, один главный и один незначительный признак из списка, приведенного ниже:
Главные признаки: 1. Четкий односторонний или двухсторонний Бабински. 2. Четкий односторонний или двухсторонний клонус. 3. Заметная быстрота рефлексов или четкое различие в рефлексах между левым и правым. 4. Четкое подтверждение атетоза или атаксии.
Второстепенные признаки: 1. Неподвижность или жесткость в одной или более конечностях. 2. Мягкая атрофия или укорочение конечности.
Вышеуказанные проблемы должны быть очевидными во время спортивных соревнований в такой же степени, что и во время классификации.

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Спортсмены на колясках	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Ходячие спортсмены	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными и незначительными нарушениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ахондроплазия (карлики). 4. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 5. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 6. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3,4,5.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки		Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	42-46
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5	3-7
Легкая атлетика – метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
Легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	0-4	1-5	3-7

1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	26	32	33
Легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	22	24	25

1.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика- прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
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	
Количество часов в неделю	6	8	12	13-14	18	20-22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5-6	7	8-9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	676-728	936	1040-1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260-624	334	416-468	520

**1.5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:**

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 25 с)
	Бег 3000 м (не более 19 мин)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 1 мин 9 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 50 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 32 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12,5 с)
	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 25 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 19 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 8 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 14 мин)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 1 мин 12 с)
	Бег 300 м (не более 2 мин 5 с)
	Бег 600 м (не более 4 мин)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 40 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 48 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 37 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	Бег 30 м (не более 7,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)

<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа женщины</p>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 55 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
<p>Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины</p>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 15 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,50 м)
<p>Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины</p>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)

	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 4,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 13,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,80 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 6 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 12,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 м)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

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

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Скоростная	Бег 150 м

ВЫНОСЛИВОСТЬ	(не более 42 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 10 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 18 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 25 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 35 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 20 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,2 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,10 м)
	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 15,5 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 3 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 15 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 55 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 29 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12,5 с)
	Бег 150 м

	(не более 46 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Бег 150 м (не более 34,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 27 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 25 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 14 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м

	(не более 1 мин 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег 60 м (не более 12 с)
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 24 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 12 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 6,20 м)
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг от груди (не менее 4 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 17 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 9 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,20 м)
Легкая атлетика - метания III функциональная группа женщины	

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не менее 15 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не менее 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (не менее 3 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

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

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, I функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 16,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 30 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 25 с)
	Бег 3000 м (не более 7 мин 45 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 28,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 26 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 23 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,90 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 47 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на средниеи длинные дистанции, II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 23 с)
	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 43,5 с)

	Бег 600 м (не более 1 мин 41 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 59 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 42 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, I функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 29 с)
	Бег 300 м (не более 55,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 19,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 6 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 25 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 2 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 48 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300м (не более 1 мин 7 с)
	Бег 600м (не более 2 мин 33 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,1 с)
	Бег 150 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 56 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 7 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)
	Бег 2000 м (не более 8 мин 4 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 0,5 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 9 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45° (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине

	(не менее 100 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 23,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 120 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,10 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 42 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 37,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 4,40 м)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 75 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

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

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции I функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 14,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 18 с)
	Бег 3000 м (не более 7 мин 38 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 25,5 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 22 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,25 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 45,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 6 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 53 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бег 60 м (не более 9,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,8 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,70 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 39,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 30 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 43 с)

	Бег 2000 м (не более 5 мин 55 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 34 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции I функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 26 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 60 м (не более 17 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 46,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на средние длинные дистанции, I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 41,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 29,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 28,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,4 с)

	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 4 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 26 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 26 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 150 м (не более 21 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,70 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции	

III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 53 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 51 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 21 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 55,5 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 120 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 12,50 м)

	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 130 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 140 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 13,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 46 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 42,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 85 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 22 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 31 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	коляска	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
2	Мат гимнастический	штук	6
3	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
4	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
5	Секундомер	штук	4
6	Скамейка гимнастическая	штук	2
7	Стенка гимнастическая	штук	4
8	Амортизатор резиновый	штук	1
9	Весы медицинские	штук	2
10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12	Доска информационная	штук	2
13	Мат гимнастический	штук	6
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Специализированная обувь	пар	2
2	кроссовки	пар	2
3	Соревновательная форма	штук	2

1.7 Структура годичного цикла подготовки.

Специфика легкой атлетики предопределила структуру годичного цикла. Не зависимо от выбора одноциклового или двух циклового варианта принято выделить следующие этапы подготовки: **подготовительный, соревновательный и переходный**. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объёмы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Первый вариант подготовки (одноцикловой) направлен на более длительную подготовку к летнему соревновательному сезону. Второй вариант подготовки состоит из двух циклов: осенне-зимнего и весенне-летнего, каждый из которых делится на подготовительный и соревновательный периоды. В связи с тем, что сейчас проходят зимние Чемпионаты России, то правильнее использовать одноцикловый вариант с контрольными стартами в зимних соревнованиях.

Традиционное построение цикла подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счёт использования больших объёмов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счёт использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего тренировочной работы.

1. **Втягивающий этап подготовки (сентябрь)**

- развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;

2. **Общеподготовительный этап (октябрь-ноябрь)**

- повышение уровня функционального состояния;

3. **Специально-подготовительный этап (декабрь-январь)**

- доведение функционального состояния организма до высокого уровня;

- повышение специальных скоростно-силовых качеств.

4. **Зимний соревновательный этап (февраль)**

- достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту;

- совершенствование технического, тактического мастерства и морально-волевой подготовки.

5. **Восстановительно-поддерживающий этап (март)**

- удержание наработанного функционального состояния.

6. **Общеподготовительный этап (апрель)**

- повышение уровня функционального состояния;

- повышение скоростно-силовых качеств в специальных средствах подготовки;

- совершенствование технического мастерства.

7. **Специально-подготовительный этап (май)**

- доведение функционального состояния организма до высокого уровня;

- повышение специальных скоростно-силовых качеств.

8. **Развитие спортивной формы (июнь)**

- достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту;

- совершенствование технического, тактического мастерства и морально-волевой подготовки.

9. **Подготовка к основным стартам (июль-август)**

- достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту.

10. **Переходный период**

- период восстановления.

Для достижения планируемого тренировочного эффекта необходимо правильно сочетать не только длину различных волн в циклах тренировочного процесса, но и их характер (по объёму и интенсивности). Как правило "гребни" волн объёма и интенсивности не совпадают. В средних и больших циклах повышение (волна) объёма обычно предшествует повышению интенсивности. С последующим повышением интенсивности объём стабилизируется или снижается. Например, в подготовительном периоде годичного цикла тренировки наблюдается общая тенденция к увеличению объёма.

В соревновательном периоде общий объем снижается, но увеличивается интенсивность (в том числе и за счет соревнований). Подобные изменения происходят и в средних циклах подготовки. В недельных циклах происходит наоборот: волна интенсивности предшествует повышению объема.

В период подведения спортсмена к основным соревнованиям и особенно в неделю, предшествующую им, как правило, происходит изменение характера волн по объему и интенсивности.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа отражает основные методологические положения подготовки на всех этапах многолетней подготовки.

Методической части программы включает материал по разделам подготовки, его распределения по годам и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержат рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.)

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильного высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

2.1 Организационно-методические указания

В ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта в соответствии с государственным заданием спортсмены проходят спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на средства бюджета города Москвы в соответствии с Государственным заданием, на реализацию которого, выделяются финансовые средства в виде субсидий. Также Учреждением могут привлекаться внебюджетные средства в соответствии с законодательством Российской Федерации. На приобретение спортивного инвентаря и оборудования ежегодно выделяется целевая субсидия.

*Задачи и преимущественная направленность тренировки на **тренировочном этапе**:*

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание спортивного характера;
- овладение особенностями техники передвижения;

*Задачи и преимущественная направленность тренировки на **этапе спортивного совершенствования**:*

- положительная динамика двигательных способностей;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

*Задачи и преимущественная направленность тренировки на **этапе высшего спортивного мастерства*** определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное выступление на соревнованиях. Тренировочный процесс более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных,

всероссийских и международных спортивных соревнований, и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, Единым календарным планом спортивных мероприятий г. Москвы, ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта. Все расходы оплачивают за счет и в пределах, выделенных на государственное задание бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спортивной школы.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

2.2 Организация и участие в тренировочных мероприятиях

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы, нормативными актами Москомспорта, Минспорта РФ;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях,

медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень тренировочных сборов

N 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 по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
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	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом

	медицинского обследования				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

2.3 Методические принципы спортивной подготовки.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки легкоатлетов на этапах углублённой тренировки и высшего спортивного мастерства

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.)
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углублённая индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объёмов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блок нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

2.4 Теоретическая подготовка

п/п	Тема	Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
		1-й	2-й	Весь период
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	7	2	2
2.	Основы методики тренировки	7	6	5
3.	Анализ соревновательной деятельности	14	14	10
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки легкоатлета	7	3	2
5.	Восстановительные средства	8	5	5
Итого:		43	30	24

2.5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Тренировочные занятия и, тем более, соревнования спортсменов высокого класса характеризуются такими физическими и психическими нагрузками, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных возможностей.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевает как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

2.6 Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

Медико-биологические средства воспитания.

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

- Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
- Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
- Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
- Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
- Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
- Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
- Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5% *Зарядка*

Второй завтрак - 25 % *Дневная тренировка* Обед-35% Полдник - 5% *Вечерняя тренировка* Ужин - 30%

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) - калий, натрий, кальций, магний, фосфор - поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие - железо, цинк, медь, кобальт, йод - поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые легкоатлетами, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов также повышена. Основным источником кальция - молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником калия является картофель.

Объемные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения. Железодефицитные анемии, обусловленные повышенными по объему нагрузками, чаще встречаются среди спортсменов.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае когда требуется повысить или как можно быстрее сочетания с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или

повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

- Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

- Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

- При адекватном течении восстановительных процессов целесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

2.7 ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Уровень развития современного спорта, те перегрузки, которые испытывают спортсмены, настолько высоки, что попытки вообще отказаться от использования лекарственных препаратов отражают воззрения даже не вчерашнего, а позавчерашнего дня. За последние 15-20 лет объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок возросли в 2-3 раза и спортсмены многих видов спорта вплотную подошли к пределу физиологических возможностей организма. При этом витаминная и пищевая неполноценность многих продуктов питания спортсменов, необходимость проведения восстановительных и профилактических мероприятий, приспособление организма к тяжелым физическим и психоэмоциональным нагрузкам, переездам в иные климатические условия и часовые пояса, а также множество иных причин, диктует необходимость применения фармакологических препаратов для обеспечения полноценной спортивной деятельности.

С другой стороны, уровень заболеваемости спортсменов, количество увечий и даже смертей в спорте (в основном, в результате применения допингов) нарастает лавинообразно, несмотря на все запрещения и ужесточения дисквалификационных санкций. Мрачная тень допинга нависла над современным спортом.

Таким образом, осознавая необходимость применения лекарственных препаратов в практике спортивной медицины, и в то же время, памятуя о грозных последствиях их неконтролируемого, неквалифицированного приема, возникает закономерный вопрос: Быть или не быть применению фармакологических препаратов в спорте? Принимать или не принимать?

Долгосрочная цель	Целевая группа	Ключевое заявление
Все спортсмены, входящие в <i>Регистрируемый список тестирования</i> , должны получить в период действия программы представление о Списке запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсменов	Все спортсмены уровня спорта высоких достижений, входящие в Регистрируемый список тестирования	"Знай свои права и обязанности"
Весь персонал, вовлеченный в организованный спорт в рамках правового поля организации, будет иметь постоянный доступ к анти-допинговой информации, относящейся к Списку запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсменов	Медицинский персонал, обслуживающий всех спортсменов уровня спорта высоких достижений	"Будь осведомлен о всех нормативах регулирования допинг-контроля"

Примеры практических способов:

Общие цели	Целевая группа	Ключевое послание	Практические способы
Все спортсмены, входящие в Регистрируемый список тестирования, должны получить в период действия программы представление о Списке запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсменов	Все спортсмены уровня спорта высоких достижений, входящие в Регистрируемый список тестирования	"Знай свои права и обязанности"	Лекции Печатный материал Интернет Адвокаты спортсменов Специалисты по этике
Весь персонал, вовлеченный в организованный спорт в рамках правового поля организации, будет иметь постоянный доступ к анти-допинговой информации, относящейся к Списку запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсменов	Медицинский персонал, обслуживающий всех спортсменов уровня спорта высоких достижений	"Будь осведомлен о всех нормативах регулирования допинг-контроля"	Печатный материал Постеры Семинары Научные эксперты

«Честный спорт» - Московская комплексная антидопинговая программа, разработанная в полном соответствии со стандартами и требованиями ВАДА. Она охватывает самые важные аспекты антидопинговой политики: организацию деятельности Московской лаборатории по обнаружению запрещенных в спорте субстанций, планирование и проведение допинг-контроля занимающихся спортивных учреждений Москомспорта, разработку и реализацию информационно-образовательных проектов. Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШОР и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в СШОР в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие вещества запрещены в скелетоне;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;

- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием веществ, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелегальным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

План антидопинговых мероприятий в спортивной школе

№ п/п	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов СШОР	август	Директор
	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте.	сентябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику

3. Система контроля и зачетные требования

На этапах спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Легкая атлетика – метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.1 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в 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 лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
 - б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
 - в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.
- Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – функциональные группы, стр.9).

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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) осуществляются в соответствии с гендерными и 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 лиц 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 лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

3.3 Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки

ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе квалифицированными кадрами, материально-технической базе. Тренировочные мероприятия проходят в режиме тренировочных мероприятий на сертифицированных базах РФ.

Школа удовлетворяет следующим требованиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в физкультурно-спортивных диспансерах.

3.4 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по

соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

3.5 Виды контроля общей и специальной физической подготовки

Врачебный контроль

Контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности легкоатлетов регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает;

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.
2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма легкоатлетов проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на беговом тредбане или велоэргометре. Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой ступени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактаcidной и фосфогенной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В Учреждении специалистами по безопасности дважды в год проводятся инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий, участии в соревнованиях, пожарной безопасности. О прохождении инструктажа спортсмены расписываются в журнале.

Ответственность за соблюдение безопасности спортсменов в помещениях Учреждения (спортивных залах, раздевалках, душевых) возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия со спортсменами.

5. Перечень информационного обеспечения

Методическая литература:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов! – М.: ФиС, 1988.
3. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М.: ФиС, 1977.
4. Покровский А.А. «Рекомендации по питанию спортсменов» -М., ФиС, 1995
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: АСТ Астрель, 2004 г.
6. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия - М., 1985 г.
7. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва 2005.
8. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативных показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). - М., 1992.
9. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед.наук. - СПб., 1992.
11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
12. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
13. Ширковец Е.А., ШустинБ.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
14. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев.: Олимпийская литература, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Департамент спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Паралимпийский комитет РФ (<http://paralymp.ru/>)
10. Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (<http://www.fpoda.paralymp.ru/>)
11. Информационный портал «Рецепт-Спорт» <http://www.rezeptспорт.ru/>