

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования спортивная школа станицы Павловской
муниципального образования Павловский район**

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДО СШ ст. Павловская
Протокол № 5
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ДО СШ
ст. Павловской МО Павловский район
Р.Н. Чернов
Приказ № 49
от "29" марта 2023 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТ ЛИЦ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ"**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. №1082.

Срок реализации программы 4 года

ст. Павловская

2023 г.

Оглавление

I. Общие положения.....	4
1. Нормативное обеспечение Программы	4
2. Цели и задачи Программы	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».....	8
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия	10
6. Годовой учебно-тренировочный план	13
7. Календарный план воспитательной работы	18
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
9. Планы инструкторской и судейской практики	29
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
III. Система контроля	43
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	43
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»	46

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	47
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	53
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	53
15.Учебно-тематический план	71
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»	99
16.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»	99
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	102
17.Материально-технические условия реализации Программы.....	102
18.Кадровые условия реализации программы	110
19.Информационно-методические условия реализации Программы.....	111

I. Общие положения

1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082 (далее – ФССП);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного

врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом приказа Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1308 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

- на основании Устава МБОУ ДО СШ ст. Павловская.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бадминтон, настольный теннис, легкая атлетика с учетом

совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082 (далее – ФССП), в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с учетом приказа Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1308 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

2. Цели и задачи Программы

Целями Программы являются:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных воспитанников;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов и их применение в играх;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- формирование умения применять нестандартные решения в процессе игры.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бадминтон						
Количество часов в неделю	4,5	8	10	14	18	20
Общее количество часов в год	234	416	520	728	1040	1040
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс						
Количество часов в неделю	4,5	8	10	14	20	20

Общее количество часов в год	234	416	520	728	1040	1040
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
Количество часов в неделю	4,5	8	10	12	16	20
Общее количество часов в год	234	416	520	624	832	1040

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения,
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14	14
	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно--тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бадминтон				
Контрольные	1	2	5	6
Отборочные	-	7	7	7
Основные	-	1	3	4
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба, кросс				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	4

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

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

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

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

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

соревнованиях.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бадминтон						
Общая физическая подготовка (%)	28-37		16-24		12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18		17-23		16-20	13-17
Техническая подготовка (%)	35-48		32-42		26-34	22-28
Тактическая подготовка (%)	8-11		10-15		12-16	13-17
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		10-16		17-23	24-30
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3		5-9		4-8	5-9
Для спортивной дисциплины многоборье						
Общая физическая подготовка (%)	60	60	38	38	34	27
Специальная физическая подготовка (%)	18	18	23	23	30	33
Техническая подготовка (%)	15	15	24	22	27	0
Тактическая подготовка (%)	1	1	1	2	1	1
Психологическая подготовка (%)	1	0	1	1	0	0
Теоретическая подготовка (%)	1	1	2	2	2	1
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0	3	4	4	5
Интегральная подготовка (%)	2	2	4	4	1	2

Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	4	1	4
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
Общая физическая подготовка (%)	32	32	22	22	23	11
Специальная физическая подготовка (%)	21	20	23	23	19	27
Техническая подготовка (%)	32	34	33	31	26	28
Тактическая подготовка (%)	2	2	4	4	7	7
Психологическая подготовка (%)	2	1	2	3	3	5
Теоретическая подготовка (%)	2	2	4	4	7	6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0	4	4	3	3
Интегральная подготовка (%)	7	6	5	5	6	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	4	5	7

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
"Спорт ЛИН" (настольный теннис)**

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	8	10	12	16	20
Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость учебных групп не менее (человек)							
		8-16	6-12	5-10	3-6	1-2	1-2

1.	Общая физическая подготовка	74	133	115	137	191	114
2.	Специальная физическая подготовка	50	83	118	143	160	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	20	25	25	31
4.	Техническая подготовка	74	142	173	195	217	291
5.	Тактическая подготовка	5	10	20	25	60	70
6.	Теоретическая подготовка	5	10	20	25	60	70
7.	Психологическая подготовка	4	5	12	18	29	47
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	10	15	25	50
9.	Интегральная подготовка	18	25	26	31	50	65
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	5	8	15
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	5	7	7
Общее количество часов в год		234	416	520	624	832	1040
Самостоятельная работа (10% - 20%)		23-46	41-62	52-104	62-124	83-166	104-208

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
"Спорт ЛИН" (легкая атлетика)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
4,5	8	10	14	20	20		
Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость учебных групп не менее (человек)							

		8-16	6-12	5-10	3-6	1-2	1-2
1.	Общая физическая подготовка	140	250	200	280	353	282
2.	Специальная физическая подготовка	42	75	120	170	312	344
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	15	28	41	52
4.	Техническая подготовка	35	62	125	164	280	279
5.	Тактическая подготовка	3	5	8	12	14	8
6.	Теоретическая подготовка	3	5	8	12	14	8
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	4	3	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	15	20	8	30
9.	Интегральная подготовка	5	9	20	29	10	21
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	6	3	9
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	2	3
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040	1040
Самостоятельная работа (10% - 20%)		23-46	41-82	52-104	73-146	104-208	104-208

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	I и II полугодие

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	I и II полугодие
2.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС. - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании	I и II полугодие
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	I и II полугодие
3.	Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	I и II полугодие

	<p>перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	<p>I и II полугодие</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	<p>I и II полугодие</p>
5.	Социально – нравственное воспитание		
	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». 		<p>I и II полугодие</p>

6.	Общекультурное воспитание		
	- Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники		I и II полугодие
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества	<ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период». - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 	I и II полугодие

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

Теоретическая часть

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным: за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, Фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного: мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планомграфиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и

информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент,

персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной

организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный	Инструкторская практика		

этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	--

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

В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и

проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год

Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Оперативный контроль*	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения

частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
8-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Особенности применения различных восстановительных средств

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Организация восстановительных мероприятий				
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток	до 10 суток
Педагогические средства восстановления:				
рациональное построение учебно- тренировочных занятий;	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности:		в рамках микроцикла	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха.	-	в переходный период	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления:				
аутогенная тренировка;	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации.	-	подготовительный период	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления:				
сбалансированное питание;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры:	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры;	-	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
баня, сауна, парная;	-	один-два раза в квартал	еженедельно	еженедельно
массаж.	-	по показаниям	по показаниям	по показаниям

самомассаж, ванна, контрастный душ:	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
витамины:	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения:
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств - допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования - дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который

ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и

спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)) включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

Ш. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.2. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5.0 – 4.5 – высший уровень;
- 4.4 – 4.0 – выше среднего уровень;
- 3.9 – 3.5 – средний уровень;
- 3.4 – 3.0 – ниже среднего уровень;
- 2.9 – 0.0 – низкий уровень.

Оценка результатов освоения программы проводится Учреждением ежегодно в июне – июле месяце. Учащиеся, получившие низкий уровень, при прохождении нормативов (испытаний) отчисляются из группы спортивной подготовки.

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

интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины бадминтон						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,7	8,5	7,6	8,4
1.2.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			13	14,5	12,5	14,0
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			70	60	75	65
1.4.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3	2	3,5	2,5
2. Для спортивной дисциплины многоборье						
2.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
2.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
2.3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
2.5.	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
2.6.	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
3. Для спортивной дисциплины настольный теннис						
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
3.2.	Маховые движения рук в положении лежа на спине	мин	не менее		не менее	
			2	1,5	2,5	2,0
3.3.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
3.4.	Многоскок (5 прыжков)	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,6	3,1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бадминтон				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	7,0
1.2.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			11,0	12,0
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	90
1.4.	Метание волана	м	не менее	
			5	4
1.5.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	количество раз	не менее	
			10	8
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.30	2.00
2. Для спортивной дисциплины многоборье				
2.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
2.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
2.4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
2.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
3. Для спортивной дисциплины настольный теннис				
3.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			10	8
3.2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			4,5	3,8
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	9	5
--	--------------	-----	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бадминтон				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,8
1.2.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			9	И
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	120
1.4.	Метание волана	м	не менее	
			6	5
2. Для спортивной дисциплины многоборье				
2.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,9
2.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
2.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
2.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60
2.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
2.6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			45	30
3. Для спортивной дисциплины настольный теннис				
3.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			20	16
3.2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			5,50	4,80
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			23	17

3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины бадминтон				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,9
1.2.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			8,5	9,8
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			260	230
1.4.	Метание волана	м	не менее	
			8	7
2. Для спортивной дисциплины многоборье				
2.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
2.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
2.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	45
2.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50	55
2.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
2.6.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	50
3. Для спортивной дисциплины настольный теннис				
3.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			22	17
3.2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			9,0	5,50
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на	количество	не менее	

	бруснях на прямых руках	раз	20	-
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество	не менее	
		раз	-	22
3.5.	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине	количество	не менее	
		раз	8	-
3.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	-	10

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

В программе представлена система учебно-тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебно-тренировочных групп.

14.1. Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать особенности (диагнозы) спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 5-10 мин.

При подборе конкретного материала по указанным темам следует учитывать специфику спортсменов с нарушениями интеллекта. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменами. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

14.2. Общая и специальная физическая подготовка

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность (ОФП) связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) разделены на две группы: общеподготовительные, специальноподготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с

небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы.

Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей уделяется особое внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг

средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специальноподготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, удары в боксе, броски мяча и удары по мячу, приемы в борьбе и спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей – соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени

реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовывать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

Силовые способности. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений; может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим). Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную

мощность движений.

Выносливость. Различают два вида: общую и специальную.

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в учебно-тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях учебно-тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма

эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся на спринтерских дистанциях основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

Развитие специальной выносливости. Основными учебно-тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

- упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная;
- упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30с, интенсивность 90-100% от максимально доступной;
- упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной;
- упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Гибкость – комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости – это общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или махообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных применяют упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.). Используются также статические упражнения «в растягивании» с удержанием определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части учебно-

тренировочного занятия. Если наряду с другими задачами предусматривается массированное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Ловкость – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие: выполнение несложных гимнастических и акробатических элементов; выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом; зеркальное выполнение упражнения; применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений; сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля).

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

Адекватные методы выполнения упражнений:

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой,

комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Место упражнений в отдельном занятии

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

13.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и

рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

- базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена в том или ином виде легкой атлетики.

- дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи: увеличить диапазон двигательных умений и навыков, овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи: сформировать знания о технике, разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена; сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях; сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного

воздействия. К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, видеозаписи; использование предметных и других ориентиров; различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

14.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Тактика может быть: пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен. Можно выделить следующие тактические формы ведения соревновательной борьбы:

- Тактика рекордов. Спортсмен берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований. Указанная тактика может вывести из равновесия основных конкурентов, заставить их нервничать, менять свои тактические планы. Большинство мировых рекордов в видах спорта, требующих проявления выносливости, установлено при равномерном прохождении дистанции. Это объясняется тем, что с физиологической точки зрения неравномерный режим работы, по сравнению с равномерным, вызывает повышенный расход энергии. Поэтому применяют только достаточно хорошо подготовленные спортсмены.

- Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками. Любой из тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

При решении данной сложной задачи, как правило, спортсмен:

- 1) стремится достигнуть максимальной результативности и оторваться от соперников в начале состязания («тактика отрыва»);

2) сохраняет силы для решающего финишного рывка («тактика финишного спурта»);

3) умышленно изменяет скорость, темп движений, отдельные тактические приемы и их комбинации в ходе состязания («тактика изматывания соперника»).

- Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые спортсмены показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике.
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих соревнований.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления.

Спортсмен должен знать правила соревнований, особенности судейства и проведения соревнований; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

14.5. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких

психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Психологическую подготовку надо понимать, как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному учебно-

тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях в спортзале и дома – на всё это должен обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий.

На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера-преподавателя, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение,

убеждение, одобрение, похвала и др.

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности;

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции; прослушивание через наушники музыкальных произведений;

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечнодвигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры-преподаватели). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Психофизическая подготовка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители. Важнейшим условием при овладении психофизической подготовкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма и кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов, и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и

состояний). От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Система упражнений психофизической тренировки помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравнивать нервные процессы.

Психофизическая подготовка способствует также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы. Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции также ослабляют состояние тревоги.

14.6. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность - это совместная деятельность спортсменов, тренеров-преподавателем и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих

соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

15. Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки до года обучения (ЭНП)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Теоретическая подготовка		720	480	0	0	240
1.1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	25	25			

1.2.	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр)	февраль	75	15			60
1.3.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков, социализации и адаптации в обществе).	март	15	15			
1.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	15	15			
1.5.	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом).	май	15	15			
1.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
1.7.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	25	25			
1.8.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	85	25			60

1.9.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	60	60			
1.10.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.)	в течение года	120	60			60
1.11.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	15	15			
1.12.	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил.	1 раз в квартал	60	60			
1.13.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий. "мастер-классов". встречи со знаменитыми спортсменами	в течение года	60	60			
1.13.	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в спорте ЛИН.	в течение года	120	60			60
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	3	3	0	0	0	
II	Практическая подготовка	231	0	231			
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	140		140	86	15	
1.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	32		32	28	4	
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	32		32	30	2	

3.	Упражнения для мышц ног	32		32	30	2
4.	Упражнения для мышц туловища	31		31	29	2
5.	Акробатические упражнения	1		1	1	
6.	Подвижные и спортивные игры	12		12	7	5
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП):	42	0	42	37	5
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	7		7	6	1
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	7		7	6	1
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	7		7	6	1
4	Элементы соревновательной деятельности	2		2	2	0
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	8	2
6	Работа с л/а снарядами и оборудованием	9		9	9	0
2.3	Участие в спортивных соревнованиях:	0	0	0	0	0
2.4	Техническая подготовка:	35	0	35	34	1
1	Изучение основных положений на старте:	7		7	6	1
	команда «на старт»	2		2	2	0
	команда «внимание»	2		2	2	0
	команда «марш»	1		2	2	0
	бег по дистанции и финиширование	2		2	2	0
2	Изучение техники прыжков в длину:	8		8	8	0
	с места	2		2	2	0
	с махом	2		2	2	0
	с одного шага	2		2	2	0
	с трех шагов	2		2	2	0
3	Изучение техники прыжка в высоту:	6		6	6	0
	с места	2		2	2	0
	с одного шага	2		2	2	0
	с трех шагов	2		2	2	0
4	Изучение техники бега:	3		3	3	0
	техника работы рук	1		1	1	0
	техника работы ног	1		1	1	0
	согласование техники работы рук и ног	1		1	1	0
5	Изучение техники толкания ядра:	6		6	6	0

	техника работы со снарядом	2		2	2	0
	работа на месте лицом вперед	1		1	1	0
	работа на месте левым, правым боком	1		1	1	0
	работа на месте спиной вперед	2		2	2	0
6	Изучение техники метания копья:	5		5	5	0
	техника работы со снарядом	2		2	2	0
	метание с места	2		2	2	0
	метание с 1, 3 шагов	1		1	1	0
2.5	Тактическая подготовка:	3	0	3	3	0
1	Ознакомление с тактическими действиями в прыжках в длину	1		1	1	0
2	Ознакомление с тактическими действиями прыжках в высоту	1		1	1	0
3	Изучение тактики бега в длинном спринте и в толкании	1		1	1	0
2.6	Психологическая подготовка:	2	0	2	2	0
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	1		1	1	0
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки. Изучение методов самодисциплины	1		1	1	0
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):	2		2	2	0
2.8.	Интегральная подготовка	5		5	5	0
2.9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия:	1		1	1	0
2.10.	Восстановительные мероприятия:	1		1	1	0
ИТОГО		234	3	231	210	21

Этап начальной подготовки свыше года обучения

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка		960	660	0	0	300
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	30	30			

2.	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр)	февраль	85	25			60
3.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков социализации и адаптации в обществе).	март	25	25			
4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	60	30			30
5.	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание	май	30	30			

	воздухом. водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).						
6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.	июнь	30	30			
7.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	60	60			
8.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60
9.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	70	40			30
10.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.)	в течение года	150	90			60
11.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного	октябрь	30	30			

	инвентаря).						
12.	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	120	90			30
13.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	60	60			
14.	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в спорте ЛИН.	в течение года	90	60			30
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	5	5	0	0	0	
II.	Практическая подготовка	416	0	416	357	59	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	250		250	210	40	
1.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	56		56	46	10	
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	50		50	40	10	
3.	Упражнения для мышц ног	50		50	40	10	
4.	Упражнения для мышц туловища	50		50	40	10	
5.	Акробатические упражнения	10		10	10	0	
6.	Подвижные и спортивные игры	34		34	34	0	
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	75		75	67	8	
1.	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	6	2	
2.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	10		10	8	2	
3.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	10		10	8	2	
4.	Элементы соревновательной деятельности	8		8	8	0	

5.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	19		19	17	2
6.	Работа с л/а снарядами и оборудованием	20		10	10	0
2.3.	Участие в спортивных	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка:	62		62	51	11
1.	Освоение и совершенствование техники низкого старта:	15		15	13	2
	- с использованием инвентаря: стартовые колодки. Мягкие ограничители длины шага и т.п. способствующее совершенствованию частоты и длины шагов стартового разгона.	8		8	6	2
	- с попеременным использованием высокого и низкого старта.	7		7	7	0
2.	Изучение и освоение техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги»:	15		15	11	4
	- техника разбега.	8		8	6	2
	- технические действия в безопорном положении и приземление.	7		7	6	2
3.	Изучение и освоение техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	13		13	11	2
4.	Изучение техники выполнения разбега	6		6	5	1
5.	Изучение техники выполнения действий в безопорном положении и приземления:	7		7	5	2
	- с места, с одного шага	4		4	3	1
	- с трех, шести шагов разбега	3		3	2	1
6.	Изучение и освоение техники толкания ядра:	6		6	6	0
	- обучение технике выполнения толкания ядра из различных положений,	6		6	6	0

2.5.	Тактическая подготовка:	5		5	5	0
1.	Закрепление тактических действий в прыжках в высоту.	0,5		0,5	0,5	0
2.	Закрепление тактических действий в прыжках в длину.	0,5		0,5	0,5	0
3.	Закрепление тактики в беге.	0,5		0,5	0,5	0
4.	Закрепление тактических действий в толкании ядра и в метаниях.	0,5		0,5	0,5	0
5.	Тренировка со спортсменами более высокой квалификации.	1		1	1	0
6.	Тренировка со спортсменами, использующими другую технику.	1		1	1	0
7.	Определение индивидуальной тактики ведения борьбы в секторе, на дорожке.	1		1	1	0
2.6.	Психологическая подготовка:	2		2	2	0
1.	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	0,25		0,25	0,25	0
2.	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	0,25		0,25	0,25	0
3.	Изучение методов самодисциплины	0,25		0,25	0,25	0
4.	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	0,25		0,25	0,25	0
5.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	0,25		0,25	0,25	0
6.	Изучение методов настроя на старт	0,25		0,25	0,25	0
7.	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	0,5		0,5	0,5	0
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):	6		6	6	0
2.8.	Интегральная подготовка:	9		9	9	0
2.9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия:	1		1	1	0
2.10.	Восстановительные мероприятия	1		1	1	0
ИТОГО		416	5	411	352	59

Учебно – тренировочный этап до трёх лет (УТЭ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)			
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия

1	Теоретическая подготовка		1860	1080	0	0	780
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.). Адаптация и социализация в обществе.	февраль	120	60			60
3	История возникновения Паралимпийского движения (Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).	март	180	120			60
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и	апрель	180	120			60
	учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)						
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	120	60			60
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			60

1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	120	60			60
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	120	60			60
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	180	120			60
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	120	60			60
и	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течении года	240	120			120

12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	8	8	0	0	0	
11.	Практическая подготовка	512	0	512	438	74	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	200		132	100	32	
1.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	50		50	40	10	
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	55		55	45	10	
3.	Упражнения для мышц ног	35		35	28	7	
4.	Упражнения для мышц туловища	35		35	28	7	
5.	Подвижные и спортивные игры	25		25	20	5	
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	120		120	106	14	
1.	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	12		12	10	2	
2.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	23		23	19	4	
3.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	23		23	19	4	
4.	Элементы соревновательной деятельности	25		25	25	0	
5.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	20		20	16	4	
6.	Работа на лапах на л/ тренажерах и оборудовании	17		17	17	0	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	15		15	15	0	
2.4.	Техническая подготовка:	125		125	99	26	
1.	Изучение техники тройного прыжка: - разбег - скачек - шаг - приземление	25		25	20	5	

2.	Освоение и закрепление связки скачка и шага:	25		25	20	5
	- с места по отдельности	8		8	7	1
	- с места в сочетании	8		8	7	1
	- с короткого разбега по отдельности и в сочетании.	9		9	8	1
3.	Освоение и закрепление техники разбега в тройном прыжке:	15		15	13	2
	- расталкивание и бег по разбегу;	8		8	7	1
	- набегание перед отталкиванием	7		7	6	1
4.	Освоение и закрепление техники отталкивания от планки:	15		15	13	2
	- с одного шага	8		8	7	1
	- с укороченного разбега (по количеству шагов)	7		7	6	1
5.	Закрепление навыков прыжка в длину с различных вариантов длины разбега.	15		15	13	2
6.	Закрепление навыков прыжка в высоту с различных вариантов длины разбега.	15		15	13	2
7.	Закрепление навыков толкания ядра различными способами.	15		15	14	1
2.5.	Тактическая подготовка):	8		8	8	0
1.	Совершенствование тактических действий в коротком спринте	1		1	1	0
2.	Совершенствование тактических действий в длинном спринте.	1		1	1	0
3.	Совершенствование тактики в прыжках в длину.	1		1	1	0
4.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	1		1	1	0
5.	Соревновательная деятельность с соперниками более высокой квалификации	1		1	1	0
6.	Соревновательная деятельности со спортсменами, владеющими иной тех-ой	1		1	1	0
7.	Определение индивидуальной тактики ведения соревновательной борьбы.	2		2	2	0
2.6.	Психологическая подготовка):	4		4	4	0
1.	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объёмах	0.5		0.5	0.5	0
2.	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	0.5		0.5	0.5	0
3.	Освоение методов самодисциплины	0.5		0.5	0.5	0
4.	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	0.5		0.5	0.5	0
5.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	0.5		0.5	0.5	0
6.	Освоение индивидуального метода настроя на соревнования	0.5		0.5	0.5	0

7.	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	0
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):	15		15	15	0
2.8.	Интегральная подготовка:	20		20	20	0
2.9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия:	3		3	3	0
2.10.	Восстановительные мероприятия:	2		2	0	2
ИТОГО		520	8	512	438	74

Учебно - тренировочный этап свыше трёх лет (УТЭ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I.	Теоретическая подготовка:		3000	1680	0	0	1320
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.). Социализация и адаптация в обществе.	февраль	240	120			120
3.	История возникновения Паралимпийского движения (Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).	март	240	120			120
4.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное	апрель	240	120			120

5.	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	240	120			120
6.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			60
7.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	300	120			180
8.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	240	120			120
9.	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	180	120			60
10.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			

11.	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	240	180			60
12.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте(изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена.	в течении года	480	240			240
13.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	12	10	0	0	2	
II	Практическая подготовка	508	0	508	398	110	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	280	0	280	230	50	
1.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	80		80	64	16	
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	70		70	56	14	
3.	Упражнения для мышц ног	50		50	40	10	
4.	Упражнения для мышц туловища	50		50	40	10	
5.	Подвижные и спортивные игры	30		30	30	0	
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	170		170	128	42	
1.	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	20		20	16	4	

2.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	32		32	23	9
3.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	32		32	23	9
4.	Элементы соревновательной	22		22	22	0
5.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	42		40	20	20
6.	Работа на л/атлетических тренажерах и оборудовании.	22		22	22	0
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	28		28	28	0
2.4.	Техническая подготовка:	164		164	268	15
1.	Совершенствование техники тройного прыжка и прыжка в длину с разбега: -прыжки с укороченного и полного разбега, пробегание дистанции разбега по фишкам с расталкиванием и набеганием, отталкивание с разной высоты, приземление различными способами	29		29	23	6
2.	Закрепление и совершенствование связки скачка, шага и отталкивания: - места по отдельности, с места в сочетании, с короткого разбега по отдельности и в сочетании	29		29	24	5
3.	Совершенствование техники скачка и шага в тройном прыжке: - скачки, шаги на разных дистанциях, в гору/с горы, сочетание скачка и шага на дистанциях различной длины, скачек, шаг, сочетание скачка и шага через разное количество беговых шагов и т.п.	29		29	24	5
4.	Совершенствование техники отталкивания от планки.	24		24	20	4
5.	Совершенствование навыков прыжка в длину, в высоту, тройным с различных вариантов разбега.	26		26	22	4
6.	Совершенствование индивидуальной техники в различных дисциплинах	27		27	22	5
2.5.	Тактическая подготовка:	12		12	12	0
1.	Совершенствование тактических действий в коротком спринте.	2		2	2	0
2.	Совершенствование тактических действий в длинном спринте.	2		2	2	0
3.	Совершенствование тактики в прыжках в длину и тройным	2		2	2	0
4.	Совершенствование тактики в прыжках в высоту.	2		2	2	0

5.	Совершенствовании тактики в метаниях и толкании	2		2	2	0
6.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	1		1	1	0
7.	Определение индивидуальной тактики соревновательной деятельности	1		1	1	0
2.6.	Психологическая подготовка:	4		4	4	0
1.	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объёмах	0.5		0.5	0.5	0
2.	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	0.5		0.5	0.5	0
3.	Освоение методов самодисциплины	0.5		0.5	0.5	0
4.	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	0.5		0.5	0.5	0
5.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	0.5		0.5	0.5	0
6.	Освоение индивидуального метода настроя на соревнования	0.5		0.5	0.5	0
7.	Освоение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	0
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):	20		20	20	0
2.8.	Интегральная подготовка:	29		29	29	0
2.9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия:	6		6	6	0
2.10.	Восстановительные мероприятия:	3		3	0	3
ИТОГО		728	10	718	606	112

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I.	Теоретическая подготовка		3720	1920	0	0	1800
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	120	60			60

2.	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта Социокультурные процессы в современной России. Влияние паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.)	февраль	240	120			120
3.	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	240	120			120
4.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.)	апрель	240	120			120
5.	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	300	180			120
6.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.)	июнь	300	180			120
7.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	300	120			180

8.	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка: психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	240	120			120
9.	Медико-биологические средства восстановления: питание: гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня: массаж: витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	240	120			120
10.	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	240	120			120
11.	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий: рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	240	120			120
12.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. (Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.)	в течение года	240	120			120
13.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течение года	480	240			240
14.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I.	Теоретическая подготовка	14	10	0	0	4
II.	Практическая подготовка	1026	0	1026	858	168
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	353		353	283	70
	том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:					
1.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	80		80	64	16
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	80		80	64	16
3.	Упражнения для мышц ног	80		80	64	16
4.	Упражнения для мышц туловища	80		80	64	16
5.	Подвижные и спортивные игры	33		33	27	6
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	312		312	272	40
1.	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	30		30	24	6
2.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	65		65	53	12
3.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	65		65	53	12
4.	Элементы соревновательной	60		60	60	0
5.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	50		50	40	10
6.	Работа на л/атлетических тренажерах и оборудовании.	42		42	42	0
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	41		41	41	0
2.4.	Техническая подготовка	280		280	298	56
1.	Расширение арсенала технических и тактических средств соревновательной деятельности в разных дисциплинах	35		35	29	6
2.	Совершенствование собственной индивидуальной тактики бега в длинном спринте, умения навязывать свою манеру бега. умения реализовывать свой тактический план на дистанции.	40		40	32	8

3.	Совершенствование в технике горизонтальных прыжков, в умении использования различных видов прыжков, в зависимости от ситуации. (функц. состояние, погодные условия и	40		40	32	8
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту избранным способом и другими способами, в зависимости от ситуации.	55		55	45	10
5.	Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях моделирующих соревновательные.	55		55	45	10
6.	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон;	55		55	45	10
2.5.	Тактическая подготовка:	14		14	14	0
1.	Совершенствование тактических действий в коротком спринте	2		2	2	0
2.	Совершенствование тактических действий в длинном спринте	2		2	2	0
3.	Совершенствование тактики в прыжках в длину и тройным	2		2	2	0
4.	Совершенствование тактики в прыжках в высоту.	2		2	2	0
5.	Совершенствовании тактики в метаниях и толкании	2		2	2	0
6.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	2		2	2	0
7.	Совершенствование индивидуальной тактики соревновательной деятельности	2		2	2	0
2.6.	Психологическая подготовка:	3		3	3	0
1.	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	0.5		0.5	0.5	0
2.	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	0.5		0.5	0.5	0
3.	Совершенствование методов самодисциплины	0.5		0.5	0.5	0
4.	Совершенствование психологической устойчивости	0.5		0.5	0.5	0
5.	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	0.5		0.5	0.5	0
6.	Совершенствование индивидуального настроения на соревнования	0.5		0.5	0.5	0
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		8	8	0

2.8.	Интегральная подготовка	10		10	10	0
2.9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		3	3	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	2		2	0	2
ИТОГО		1040	10	1030	858	172

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I.	Теоретическая подготовка		3720	1920	0	0	1800
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	120	60			60
2.	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта Социокультурные процессы в современной России. Влияние паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.)	февраль	240	120			120
3.	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	240	120			120
4.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.)	апрель	240	120			120

5.	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	300	180			120
6.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.)	июнь	300	180			120
7.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	300	120			180
8.	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка: психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	240	120			120
9.	Медико-биологические средства восстановления: питание: гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня: массаж: витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	240	120			120
10.	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	240	120			120
11.	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий: рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	240	120			120

12.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. (Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.)	в течение года	240	120			120
13.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течение года	480	240			240
14.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	8	8	0	0	0	
II.	Практическая подготовка	1032	0	1032	878	154	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	282		353	303	50	
	том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:						
1.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	65		65	53	12	
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	65		65	53	12	
3.	Упражнения для мышц ног	65		65	53	12	
4.	Упражнения для мышц туловища	65		65	53	12	
5.	Подвижные и спортивные игры	22		22	20	2	
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	344		344	299	45	
1.	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	37		37	30	7	

2.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	72		72	58	14
3.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	72		72	58	14
4.	Элементы соревновательной	67		67	67	0
5.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	57		57	47	10
6.	Работа на л/атлетических тренажерах и оборудовании.	39		39	39	0
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	52		52	52	0
2.4.	Техническая подготовка	279		280	298	56
1.	Расширение арсенала технических и тактических средств соревновательной деятельности в разных дисциплинах	34		34	28	6
2.	Совершенствование собственной индивидуальной тактики бега в длинном спринте, умения навязывать свою манеру бега. умения реализовывать свой тактический план на дистанции.	40		40	32	8
3.	Совершенствование в технике горизонтальных прыжков, в умении использования различных видов прыжков, в зависимости от ситуации. (функц. состояние, погодные условия и	40		40	32	8
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту избранным способом и другими способами, в зависимости от ситуации.	55		55	45	10
5.	Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях моделирующих соревновательные.	55		55	45	10
6.	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон;	55		55	45	10
2.5.	Тактическая подготовка:	8		8	8	0
1.	Совершенствование тактических действий в коротком спринте	2		2	2	0
2.	Совершенствование тактических действий в длинном спринте	1		1	1	0
3.	Совершенствование тактики в прыжках в длину и тройным	1		1	1	0

4.	Совершенствование тактики в прыжках в высоту.	1		1	1	0
5.	Совершенствовании тактики в метаниях и толкании	1		1	1	0
6.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	1		1	1	0
7.	Совершенствование индивидуальной тактики соревновательной деятельности	1		1	1	0
2.6.	Психологическая подготовка:	4		4	4	0
1.	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	1		1	1	0
2.	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	1		1	1	0
3.	Совершенствование методов самодисциплины	0.5		0.5	0.5	0
4.	Совершенствование психологической устойчивости	0.5		0.5	0.5	0
5.	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	0.5		0.5	0.5	0
6.	Совершенствование индивидуального настроения на соревнования	0.5		0.5	0.5	0
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	30		30	30	0
2.8.	Интегральная подготовка	21		21	21	0
2.9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9		9	9	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	3		3	0	3
ИТОГО		1040	8	1032	878	154

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лиц с интеллектуальными нарушениями» относятся:

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «бадминтон» (далее - бадминтон), «легкая атлетика - бег 60 м», «легкая атлетика - бег 100 м», «легкая атлетика - бег 200 м», «легкая атлетика - бег 400 м», «легкая атлетика - бег 60 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 110 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 100 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 400 м с барьерами», «легкая атлетика - эстафета» (далее - бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег 800 м», «легкая атлетика - бег 1500 м», (далее - бег на средние дистанции), «легкая атлетика - бег 3000 м», «легкая атлетика - бег 5000 м», «легкая атлетика - бег 10000 м», «легкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями», «легкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км» (далее - бег на длинные дистанции), «легкая атлетика - метание» (далее - метание), «легкая атлетика - прыжок» (далее - прыжки), «легкая атлетика - толкание» (далее - толкание), «легкая атлетика - кросс 1 км», «легкая атлетика - кросс 2 км», «легкая атлетика - кросс 3 км», «легкая атлетика - кросс 4 км», «легкая атлетика - кросс 5 км», «легкая атлетика - кросс 6 км», «легкая атлетика - кросс 8 км», «легкая атлетика - кросс 10 км», «легкая атлетика - кросс 12 км», «легкая атлетика - кросс - командные соревнования» (далее - кросс), «легкая атлетика - 5-борье», «легкая

атлетика - 7- борье», «легкая атлетика - 10-борье» (далее - многоборье), «легкая атлетика - ходьба» (далее - ходьба), «настольный теннис» (далее - настольный теннис) основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

16.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;
- наличие гребного канала для спортивной дисциплины академическая гребля; наличие велотрека для спортивной дисциплины велоспорт - трек; наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;
- наличие лыжной и лыжероллерной трассы для спортивной дисциплины лыжные гонки;
- наличие игрового зала (площадки) для спортивных дисциплин: бадминтон, баскетбол, баскетбол 3x3, гандбол, мини-футбол, настольный теннис, теннис, футбол;
- наличие площадки для занятий для спортивных дисциплин: выездка, конкур, пробеги;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, многоборье;
- наличие места для метания и толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин: метание, толкание, многоборье;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для

разбега и места (ямы) для приземления и регулируемых стоек с планкой, для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье;

- наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины плавание; наличие теннисного корта для спортивной дисциплины теннис; наличие футбольного поля для спортивной дисциплины футбол; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бадминтон			
1.	Волан для бадминтона	штук	300
2.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	3
3.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
4.	Перекладина гимнастическая	штук	1
5.	Ракетка для бадминтона	штук	12
6.	Сетка для бадминтона	комплект	2
7.	Скамейка гимнастическая	штук	3
8.	Стенка гимнастическая	штук	3
9.	Стойка для бадминтона	комплект	2
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, кросс, многоборье, ходьба			
10.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
11.	Брус для отталкивания	штук	1
12.	Буфер для остановки ядра	штук	2
13.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10

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

62.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
63.	Указатель направления ветра	штук	4
64.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	5
65.	Электромегафон	штук	1
66.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
67.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
68.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
69.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
70.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
71.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
72.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
73.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины настольный теннис			
74.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
75.	Корзина для мячей	штук	2
76.	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная	штук	2
77.	Ловушка для мячей для настольного тенниса	штук	2
78.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
79.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
80.	Перекладина гимнастическая	штук	1
81.	Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса	штук	2
82.	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
83.	Скамейка гимнастическая	штук	3
84.	Стенка гимнастическая	штук	3
85.	Теннисный стол	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон											
1.	Волан	штук	на обучающегося	200	1	1000	1	1800	1	2400	1
2.	Натяжка (струны)	комплект	на обучающегося	52	1	72	1	96	1	120	1
3.	Обмотка для ракетки	штук	на обучающегося	18	1	36	1	48	1	60	1
4.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	4	1	6	1	8	1	10	1
Для спортивных дисциплин метание, прыжки, толкание, многоборье											
5.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Молот	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
8.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
9.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис											
10.	Клей (неорганический) в тубике	штук	на обучающегося	2	6	3	4	4	3	4	3

11.	Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов в рулоне	штук	на обучающегося	1	12	2	6	4	3	4	3
12.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	100	1	150	1	250	1	300	1
13.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
14.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
15.	Резиновая накладка для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	4	1	6	1	12	1	24	1

- обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон											

1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
3.	Кроссовки для бадминтона (для зала)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4.	Майка-полурукавка (футболка поло)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Фиксаторы голеностопных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-		1	1	2	1
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксаторы лучезапястных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика											
10.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
12.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1		1	2	1	3	1
14.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
16.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
17.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
18.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
19.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
20.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
21.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1

22.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
23.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
24.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
25.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис											
26.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1		1	1
27.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
30.	Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов)	штук	на обучающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
31.	Рубашка теннисная (тенниска или поло)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
32.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
33.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
34.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
35.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
36.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	2	1		1	2	1
37.	Шорты теннисные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
38.	Юбка теннисная (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации программы

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице.

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Методист		3
	Педагог-психолог		1
Педагогическая	Тренер – преподаватель по ЛИН	НП	2
		УТ	2
		ССМ	0
		ВСМ	0

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБОУ ДО СШ ст. Павловской не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно – образовательные и учебно – методические ресурсы:

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. - М.: Советский спорт, 2004.

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000.
4. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
8. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003.

Дидактические:

Легкая атлетика:

- видеоуроки: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLxcFIwq-ox4DEd8ZjNzIchLRj60I6qEz3>

Настольный теннис:

- видеоуроки: [http://uroki-online.com/sport/pingpong/;](http://uroki-online.com/sport/pingpong/)

Бадминтон:

- видеоуроки: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ7xJ1lggfB-V9FQuqu3OSr4oQa3hmTCt>

Список интернет ресурсов:

1. Общероссийская общественная организация «Всероссийская

- Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» <https://www.rsf-id.ru>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
 3. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
 4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/journals/>.
 5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
 6. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>
 7. Международный паралимпийский комитет- <http://www.paralympic.org/>
 8. Российский олимпийский комитет - <http://www.olympic.ru/>
 9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, - <http://lib.sportedu.ru/>
 10. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры - <http://www.sibsport.m>
 11. Наука о тренерской работе (Abstracts) - <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
 12. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>
 13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке - http://lib.sportedu.by/intemet/title/code_ru.pdf
 14. Министерство спорта РФ - <http://mon.gov.ru/>