

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ЛЕТНИХ
ВИДОВ СПОРТА ИМ. ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР Э.М. КОМНАЦКОГО»
(ГБУ ДО «СШОР ЛЕТНИХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. Э.М. КОМНАЦКОГО»)**

ПРИНЯТО

Тренерско-педагогическим советом
ГБУ ДО «СШОР летних видов спорта им.
Э.М. Комнацкого»

Протокол № 2
от «16» 03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «СШОР летних видов
спорта им. Э.М. Комнацкого»
С.М. Власов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТУ «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ»
(спортивная дисциплина «легкая атлетика»)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по спортивной дисциплине «легкая атлетика» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержден приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1082 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 20.12.2022 № 71674), Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1308

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – без ограничений;
- учебно- тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) – без ограничений;

Составитель: Видяева Людмила Александровна - мастер спорта СССР по легкой атлетике, тренер-преподаватель по АФК высшей категории, инструктор методист по адаптивной физической культуре.

Южно-Сахалинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III.	Система контроля.....	16
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».....	21
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам.....	24
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	30

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (спортивная дисциплина «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва летних видов спорта им. заслуженного тренера РСФСР Э.М. Комнацкого» (далее – СШОР) по спортивной подготовке спорт лиц с интеллектуальными нарушениями с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1082 (далее – ФССП), а также Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1308.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся, осваивающих Программу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Лёгкая атлетика спорт с интеллектуальными нарушениями объединяет в себе следующие дисциплины: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье), толкание ядра, ходьба и легкоатлетическое многоборье (пятиборье, семиборье, десятиборье).

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «легкая атлетика»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек, min)	
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4

специализации)			Четвертый и последующие годы	3
----------------	--	--	------------------------------	---

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет
			1	2	
Количество часов в неделю	5	8	10	12	15
Общее количество часов в год	260	416	520	624	780

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; самостоятельная работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Самостоятельная работа допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

5.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия имеют различную направленность, содержание и продолжительность в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе.

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.	Восстановительные мероприятия	-	-
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Участие в спортивных соревнованиях спорту является обязательным сегментом учебно-тренировочного процесса, направленным на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

5.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

В начале прохождения подготовки следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

СШОР 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, спортивных мероприятий Сахалинской области 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)
Контрольные	4	5
Отборочные	-	4
Основные	-	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют сборные команды школы, региона и т.д., отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

6. Годовой учебно-тренировочный план:

6.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и ведется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий по группам подготовки (включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), утвержденным приказом директора школы на календарный год. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающегося. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. На всех этапах подготовки после 30 - 45 мин занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки или воспитательной работы.

Учебно-тренировочные занятия строятся с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки с учётом этапа спортивной подготовки;
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

6.3. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

6.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по нему, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости групп, по видам спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- участие в соревнованиях (спортивных мероприятиях);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Все разделы спортивной подготовки выражены в часах.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
			До трех лет		Свыше трех лет
	До года	Свыше года	1-й	2-й и 3-й	
	Недельная нагрузка в часах				
	5	8	10	12	15
	Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
	2		3		
	Наполняемость групп минимальная (человек)				
		от 8	от 6	от 5	от 4
Общая физическая подготовка	156	243	219	250	312
Специальная физическая подготовка	47	88	156	188	236
Техническая подготовка	28	40	72	96	117
Тактическая подготовка	7	10	15	15	30
Психологическая подготовка	7	10	15	15	30
Теоретическая, подготовка	6	6	12	12	14
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	8	8	8
Интегральная подготовка	2	9	15	20	16
Медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	5	8	8	20	17
Общее количество часов в год	260	416	520	624	780

7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение

		- 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).	года
1.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением врача по спортивной медицине спортивной школы	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая	Семинары, мастер-классы, показательные	В

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	течение года
4.	Психологическая подготовка		
4.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	В течение года

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

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 организации;
- 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, 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».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»

	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7.Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера - преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)

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 планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательстве Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине «лёгкая атлетика». Обучающийся должен

иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок на этапах подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Восстановительные мероприятия

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Этап начальной подготовки	1. В процессе учебно-тренировочных занятий используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику.
2.	Учебно-тренировочный этап	1. В тренировочном процессе используют педагогические средства путем рационально распределяя тренировочные средства и используя периода отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков, и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление. 2. В период проведения сборов используют: - психологические средства восстановления: организуют культурный отдых способствуя положительных эмоций; - медико - биологические средства восстановления (витаминация) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная, и суховоздушная баня)

Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Вовремя тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха. Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2. Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар, содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

Примерный план восстановительных мероприятий в подготовительный период (недельный цикл)

Утро	После первой тренировки	После второй тренировки
Понедельник		
Разминка Гигиенический душ	Душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1-2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t+35-37°C)
Вторник		
Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа - t+37-39°C) и 5-10 мин (t+10-15°C) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка	Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию)
Среда		
Обтирание или душ	Сауна, 3 захода (t +90-110°C) по 5-7 мин, 10-15с (t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой	Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку
Четверг		
Гигиенический душ	Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200-1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъёмами в 0,5, 0,7 атм. в течение 30-40 с	Пассивное плавание в бассейне или Ванне в течение 10-15 мин (t воды по самочувствию)
Пятница		
Обтирание	Гигиенический душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t +35-37°C)
Суббота		
Душ или обтирание по желанию	Душ и упражнения на растягивание	Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура воды пожеланию)
Воскресенье		
Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)		

III. Система контроля

10. 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:

10.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по дисциплине «легкая атлетика»;
- получить общее представление об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

10.2. На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по дисциплине «легкая атлетика» и успешно 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» по дисциплине «легкая атлетика»;
- изучать антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 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 проведения 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.

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

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

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

1.	Бег на 20 м, с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
3.	Поднимание туловища из положения лежа	количество	не менее	

	на полу, руки за головой	раз	30	25
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
Для спортивной дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины прыжки				
1.	Бег на 20 м, с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
Для спортивной дисциплины метание, толкание				
1.	Бег на 20 м, с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Не устанавливается		

	(первый год)	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (спортивная дисциплина «лёгкая атлетика»)

11. План учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл освоения Программы (52 недели), в котором:

- 42 - 46 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса непосредственно с тренером;
- 6 – 10 недель (не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом) отводить на самостоятельную работу.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов, содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

12. Учебно-тематический план

Цель теоретической подготовки – вооружение спортсменов определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях, с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-20 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов, и по возможности с использованием материалов, видео- и фотоматериалов.

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Тема теоретической подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
-------	-------------------------------	---------------------------	---------------------------

					(этап спортивной специализации)				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт	1	1	1					
2	История возникновения спортивных дисциплин по адаптивному спорту	1	1	1	2	2	2	2	2
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта	1	1	1					
4	Закаливание организма	1	1	1					
5	Режим дня и питание спортсменов	1	1	1	2	2	2	2	2
6	Теоретические основы по элементам техники и тактике вида спорта	1	1	1					
7	Соревновательная деятельность и учет				2	2	2	2	2
8	Психологическая подготовка спортсменов				2	2	2	2	2
9	Спортивный инвентарь и оборудование с спорте ЛИН				2	2	2	3	3
10	Правила спорта				2	2	2	3	3
11	Профилактика травматизма								
12	Спортивные соревнования								
13	Социальные функции спорта								
14	Подготовка как многокомпонентный процесс								
	Итого часов:	6	6	6	12	12	12	14	14

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки обучающегося и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Рекомендуется самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам вида спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Соци проведение я	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	360	В течение года	
	1.Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	В течение года	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.
	2.История возникновения вида спорта и его развитие	60	В течение года	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	3.Гигиенические основы физической культуры и спорта	60	В течение года	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

				спортивных объектах.
	4.Закаливание организма	60	В течение года	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	5.Режим дня и питание спортсменов	60	В течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	6.Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	В течение года	Понятия о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	720/840		
	1.История возникновения олимпийского движения	120/120	В течение года	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	2.Режим дня и питание обучающихся	120/120	В течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	3.Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/120	В течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	4.Психологическая подготовка	120/120	В течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	5.Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/180	В течение года	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	6.Правила вида спорта	120/180	В течение года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
--	--	--	--	----------------

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

13. Особенности осуществления спортивной подготовки по легкой атлетике спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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».

Клиническая картина умственной отсталости проявляется не только в общей психической неполноценности, но и в различных неврологических и соматических симптомах. Это является показателем недоразвития и неправильного развития не только головного мозга, но и всего организма. Чаще всего, такие люди обращают внимание на себя своим внешним видом: у них непропорциональное телосложение, череп то значительно уменьшен (микроцефалия), то увеличен (гидроцефалия), рот полуоткрыт, конечности короткие, движения неловкие, угловатые, часто недостаточно координированные. Нередко имеются дефекты слуха, зрения, речи, пороки развития внутренних органов.

Степени умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). Выделяют следующие степени умственной отсталости: 1. легкую (IQ — 40 — 69); 2. умеренную (IQ — 35 — 49); 3. тяжелую (IQ — 20 — 34); 4. глубокую (IQ ниже 20). В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков. Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений.

Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы. Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка. Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели. В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков. Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей,

при их формировании требуется большое количество повторений.

Возрастные особенности. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Такими данными являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. В любом случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней.

Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

Олигофрения – это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- 1) преобладанием интеллектуального дефекта;
- 2) отсутствием прогредиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении:

- легкая – дебильность;
- средней тяжести – имбецильность;
- тяжелая – идиотия.

У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки в ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

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 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 всех поставленных задач на учебно-тренировочных занятиях. 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.

Все спортсмены с нарушением интеллекта в независимости от возраста проходят спортивную классификацию во время проведения соревнований, где устанавливается спортивный класс и дается оценка тяжести заболевания и принадлежности к определенному классу. Комиссия состоит из врача-психолога, психиатра, физиолога, технического специалиста.

Чтобы быть допущенным к соревнованиям спортсмены с интеллектуальными нарушениями должны соответствовать хотя бы минимальным критериям, которые в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (далее - ВОЗ) выражаются следующим образом: уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ (средний человек имеет около 100 IQ) наличие ограничений в овладении обычными навыками (такими как общение, социальные навыки, самообслуживание и т.п.) проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет.

Полная подробная оценка спортсмена должна проводиться клиническим (медицинским) психологом с целью подтверждения диагноза интеллектуальной недостаточности следующим образом: оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне IQ теста под руководством специалиста.

И нас признаёт новейшие стандартные версии: Шкала Интеллекта Векслера – ВИКС (от 6 до 16 лет) и ВАИС (от 16 до 90 лет), в том числе региональные версии, такие как ХАВИЕ, С-САИС и МАВИЕ. Допускается применение шкалы интеллекта Стенфорд – Бине (от 2 лет) и Прогрессивных Матрицы Рейвена (СПМ не принимается).

Методы психического контроля.

Для спортсменов с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность.

Спортсмены приходят на тренировку с разным настроением: чаще пассивным и инициативным, реже - агрессивным и конфликтным. Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, выраженное внимание к каждому спортсмену;

- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;

- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий спортсменов по принципу психологической совместимости;

- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т.п. Способы разрешения конфликта могут быть мотивированное переубеждение, изменение установок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;

- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования симпатии в межличностных отношениях.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают. А упражнения ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки. Подготовительные упражнения: гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, – возрастает роль упражнений ОФП. Возрастает роль упражнений ОФП и в объемных (нагрузочных) микроциклах, когда нет соревнований.

Средства общей физической подготовки Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном

или интервальном методах тренировки – служат средством активного отдыха. В заключительной части – способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц. Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами. Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз. Наибольшую нагрузку у бегунов несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются: упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса; упражнения со штангой с небольшими весами – от 20 до 40 кг; упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне; круговая тренировка.

Наиболее эффективными являются упражнения с набивными мячами и упражнения с камнями или ядрами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов. Последовательность выполнения упражнений, следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске. Упражнения со штангой. Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами – от 20 до 40 кг, но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания.
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8-10 раз последовательно по 2-3 подхода с небольшим отдыхом (1-1,5 мин) или сериями до 4-5 мин. Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 6-10

сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим прогибанием в пояснице.

2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад. Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Упражнения на гибкость, координацию и расслабление:

1. Размахивание прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.

2. Наклоны в стороны, вперед и назад.

3. Покачивания в широком выпаде; покачивания с перехватыванием жердей на гимнастической стенке.

4. Подтягивание к груди, согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.

5. Упражнения с партнером; покачивание партнера на спине.

6. Перетягивание каната.

7. Встряхивание ног в вися на дереве, перекладине, в стойке на лопатках.

8. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.

9. Свободные движения ногами в стойке на лопатках, лежа на спине.

10. В стойке на лопатках свободное опускание ног за голову.

11. В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин).

12. Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага и т.д. При выполнении различных упражнений следить за ритмом дыхания. Вдох и сильный выдох порциями через сжатые губы способствует лучшей вентиляции легких.

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и повышения работоспособности служит бег в медленном и переменном темпе на местности. Необходимо периодически (особенно в подготовительном периоде) включать в тренировку кроссовый бег; зимой по снегу (можно по глубокому), весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности. Такая пробежка занимает 20-30 мин (4-6 км). Целесообразно во время бега проводить 3-5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения сериями на 50-60 м 3-5 раз, а также выполнять подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев.

Круговая тренировка. Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки бегуны приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями.

2. Гимнастическая стенка или перекладина.

3. Упражнения с набивными мячами.

4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями – до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку – около 30 мин. Большое значение общая физическая подготовка имеет не только в многолетней подготовке, но и в годичном цикле.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и

различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим соответствия, который включает следующие требования: соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; соответствие временного интервала работы. Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т.д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге: бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге; бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег, захлестывая голени назад; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах; специальные упражнения на гибкость. 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 бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега. Спортивный результат в беге определяется умением сохранять оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. 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 – именно их развитию – уделяется основное внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов. 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

14. Материально - технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, триатлон;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – метания;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – прыжки;
- 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 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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс, прыжки, метание			
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Брус для оттапливания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	2
4	Гантели массивные (от 05 до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Диск (массой 1 кг)	штук	7

9	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
10	Диск (массой ,75 кг)	штук	5
11	Диск (массой 2 кг)	штук	7
12	Диск обрезиненный (от 0,5 до 2 кг)	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Конус (высотой 15 см)	штук	10
16	Конус (высотой 30 см)	штук	15
17	Координационная лестница	штук	4
18	Копье (массой 600 г)	штук	7
19	Копье (массой 700 г)	штук	7
20	Копье (массой 800 г)	штук	7
21	Круг для метания диск	штук	1
22	Круг для места толкания ядра	штук	1
23	Мат гимнастический	штук	10
24	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
25	Мяч для метания (140 г)	штук	10
26	Мяч набивной (медидинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	8
27	Ограждение для метания диска	штук	1
28	Палочкам эстафетная	штук	7
29	Пистолет стартовый	штук	2
30	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
31	Планка для прыжков в высоту	штук	4
32	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8)	штук	1
33	Препятствие для бега с препятствием (3,96 м)	комплект	3
34	Препятствие для бега с препятствием (5 м)	комплект	1
35	Препятствие для бега с препятствием (3,66 м)	комплект	1
36	Рулетка (10 м)	штук	3
37	Рулетка (20 м)	штук	2
38	Рулетка (50 м)	штук	1
39	Рулетка (100 м)	штук	2
40	Секундомер	штук	10
41	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
42	Скамейка гимнастическая	штук	7
43	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
44	Стартовые колодки (станки)	комплект	10
45	Стенка гимнастическая	штук	2
46	Стойка для приседания со штангой	пар	1
47	Указатель направления ветра	штук	4
48	Штанга тяжелоатлетическая	штук	5
49	Электротреугольник	штук	1
50	Ядро весом 1,0 кг	штук	5
51	Ядро весом 2,0 кг	штук	7
52	Ядро весом 3,0 кг	штук	10
53	Ядро весом 4,0 кг	штук	15
54	Ядро весом 5,0 кг	штук	15
55	Ядро весом 6,0 кг	штук	10
56	Ядро весом 7,26 кг	штук	10
57	Ядро весом 8 кг	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				количество	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				срок эксплуатации (лет)		количество	срок эксплуатации (лет)
1	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3
2	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				количество	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				срок эксплуатации (лет)		количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	Штук	на обучающегося	1	1	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	Штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	на обучающегося	1	1	2	1
5.	Майка легкоатлетическая	Штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Марафонки	Пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Обувь для метания диска	Пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Обувь для толкания ядра	Пар	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Трусы легкоатлетические	Штук	на обучающегося	1	1	1	1
10.	Шиповки для бега на короткие дистанции	Пар	на обучающегося	1	2	2	1
11.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	Пар	на обучающегося	1	2	2	1
12.	Шиповка для метания копья	Пар	на обучающегося	-	-	2	1

13.	Шиповки для прыжков в высоту	Пар	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину	Пар	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	Пар	на обучающегося	-	-	1	1

15. Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.10.2021, регистрационный № 659043), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, 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 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

– непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

16. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 № 1082).
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21.12.2022 № 1308).
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).
7. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
8. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
9. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Том 2 / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013.
10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
11. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.
12. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
13. Информационный портал по внедрению эффективных организационно-управленческих и финансово-экономических механизмов, структурных и нормативных изменений, новаций. Реализация Федерального закона «Об образовании» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://273-фз.рф/>
14. Легкая атлетика в специальном олимпийском движении: <http://referatwork.ru/refs/source/ref-41077.html>
15. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
16. Специальная Олимпиада России: <https://specialolympics.ru/>
17. Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: <https://www.rsf-id.ru/>