

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Брянская областная спортивно-адаптивная школа
паралимпийского резерва «Виктория»

«ПРИНЯТО»

Тренерский совет
ГБУ ДО БО САШ ПР
«Виктория»

Протокол № 1
«20» января 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
ГБУ ДО БО САШ ПР
«Виктория»

В.В. Корнеев
«20» января 2023г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Срок реализации программы:
бессрочно

Разработчик:
Холоимов Н.В.
Лошкарева Я.В.

2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «легкая атлетика», «лыжные гонки» 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 от 28.11.2022г. № 1082¹ (далее – ФССП).

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, способствовать личностному развитию, укрепления здоровья и профессионального самоопределения спортсменов, всестороннего удовлетворения их потребностей в области физической культуры и спорта.

Иными целями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья обучающихся;

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения обучающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;

- коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022г., регистрационный № 71674).

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом приложения №1 к ФССП):

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
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 лыжные гонки				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	7
			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

4. Объем Программы (указывается с учетом приложения № 2 к ФССП):

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап совершенствования спортивного мастерства

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	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	20-24
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144	1040-1248
Для спортивной дисциплины лыжные гонки						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

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

учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом специфики вида спорта:

- групповые (тренировочные и теоретические занятия);
- индивидуальные (тренировочные и теоретические занятия);
- работа по индивидуальным планам (основной вид занятий на этапах ССМ и ВСМ);

учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

№ 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-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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		

спортивные соревнования (требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся) (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП):

- 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 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 лыжные гонки				
Контрольные	2	4	6	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	2	3	4

6. Годовой учебно-тренировочный план (с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП).

К иным 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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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 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;
- 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 спортивных соревнований.

Объем Программы (с учетом приложения № 2 к ФССП):

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 спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс						
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	20-24
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144	1040-1248
Для спортивной дисциплины лыжные гонки						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
(с учетом приложений № 5 к ФССП).

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		38-40	35-39
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		21-25		20-26	28-32
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		26-34	26-32
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-		1-5		4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс						
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		34-38	25-26
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		24-29		26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		24-32	24-30
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-		1-5		4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: метание, толкание						
Общая физическая подготовка (%)	50-54		37-41		28-32	22-26

Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-42
Техническая подготовка (%)	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	3-5	5-7
Для спортивной дисциплины многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29	30-32	34-36
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25	27-35	28-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования (%)	-	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4	0-3	0-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивной дисциплины прыжки				
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53	34-38	26-28
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29	31-33	35-38
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25	26-34	30-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования (%)	-	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4	0-3	0-3
Медицинские, медико-биологические,	1-2	1-4	1-5	3-7

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивной дисциплины ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51	30-33	21-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29	26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25	27-35	28-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4 5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	5-7
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Общая физическая подготовка (%)	45-51	40-45	21-27	15-19
Специальная физическая подготовка (%)	28-30	32-36	37-41	41-44
Техническая подготовка (%)	18-24	18-22	15-20	15-20
Тактическая подготовка (%)	1-5	2-3	1-2	0-2
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	2-5	3-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7

*(примерный образец приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа).

7. Календарный план воспитательной работы (примерный образец приведен в приложении № 2 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (примерный образец приведен в приложении № 3 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

**Примерный план инструкторской и судейской практики для спортсменов
ГБУ ДО БО САШ ПР «Виктория»**

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
1	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
2	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	Согласно календаря соревнований на этапах ССМ, ВСМ
3	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	В течение года на этапах ВСМ
4	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	В течение года на этапах ТГ, ССМ
5	Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ
6	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий	В течение года на этапе ССМ
7	Проведение тренировочных занятий в тренировочных группах	В течение года на этапе ССМ
8	Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Согласно календаря соревнований на этапах ТГ, ССМ
9	Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	Согласно календаря соревнований на этапе ССМ
10	Организация и проведение соревнований муниципального уровня	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ
11	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календаря соревнований на этапе ССМ, ВСМ
12	Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;

- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности:

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;

– соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

11. 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 Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам 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
11. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
11.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
11.2.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
11.3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	15	10
11.4	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
12. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
12.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
12.2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
12.3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
12.4	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
13. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс						
13.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0

13.2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
13.3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
13.4	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
14. Для спортивной дисциплины ходьба						
14.1	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
14.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
14.3	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
15. Для спортивной дисциплины прыжки						
15.1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
15.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
15.3	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
16. Для спортивных дисциплин: метание, толкание						
16.1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
16.2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
16.3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
16.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
17. Для спортивной дисциплины многоборье						
17.1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
17.2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
17.3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
17.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
17.5	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
17.6	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
18. Для спортивной дисциплины лыжные гонки						
18.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,7
18.2	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,7	13,7	13,0	14,1

18.3	Бег на 600 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
18.4	Бег на 400 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени

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
11. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
11.1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
11.2	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
11.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
11.4	Бросок медицинбола двумя руками из-за головой весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
11.5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
12. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
12.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
12.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
12.3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
12.4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
13. Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
13.1	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
13.2	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
13.3	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00-
13.4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
14. Для спортивной дисциплины ходьба				
14.1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.30
14.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
14.3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
15. Для спортивной дисциплины прыжки				
15.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5

15.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
15.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
16. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
16.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
16.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
16.4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
17. Для спортивной дисциплины многоборье				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
17.4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
17.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
17.6.	Бег на1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
18. Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
18.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	-
18.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	12,5
18.3.	Бег на 1000 м	мин	не более	
			4,45	-
18.4.	Бег на 800 м	мин	не более	
			-	5,0
18.5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин	не более	
			23.00	-
18.6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	14.00
18.7.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более	
			22.00	-
18.8.	Лыжи свободный стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	13.00
27. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, кросс, толкание, многоборье, лыжные гонки,				
27.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
27.4	Период обучения на этапе спортивной	спортивный разряд «третий юношеский		

	подготовки (второй, третий годы)	спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
27.5	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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
12. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
12.1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
12.2	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
12.3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
12.4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
12.5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
13. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
13.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
13.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
13.3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
13.4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
14. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
14.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
14.2	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
14.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
14.4	Бег на 2000 м	мин, с	-	12.00
15. Для спортивной дисциплины ходьба				
15.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.15
15.2	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
15.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
16. Для спортивной дисциплины прыжки				

16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
16.2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
16.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	200
17. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,7
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
17.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
18. Для спортивной дисциплины многоборье				
18.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,9
18.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
18.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
18.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60
18.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
18.6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			45	30
19. Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
19.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	-
19.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	12,0
19.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	-
19.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.45
19.5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			17.40	-
19.6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин, с	не более	
			-	10.30
19.7.	Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			34.45	-
19.8.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	19.30
28. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, лыжные гонки		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**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
12. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
12.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2.9
12.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,6	13.8
12.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
12.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
12.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
13. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
13.1.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	210
13.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
13.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
13.4.	Бег на60 м	с	не более	
			9,0	9,5
14. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
14.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	-
14.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
14.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
14.4.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
15. Для спортивной дисциплины: ходьба				
15.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
15.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
15.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
16. Для спортивной дисциплины: прыжки				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
16.2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
16.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	230
17. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				

17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	200
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
17.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
18. Для спортивной дисциплины: многоборье				
18.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
18.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
18.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	45
18.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50	55
18.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
18.6.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	50
19. Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
19.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	-
19.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	11,4
19.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	-
19.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.00
19.5.	Лыжи классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			35.25	-
19.6.	Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	18.55
19.7.	Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			32.55	-
19.8.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	18.00
19.9.	Кросс 3 км	мин, с	не более	
			12.15	-
19.10.	Кросс 2 км	мин, с	не более	
			-	9.35
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, лыжные гонки			Спортивное звание «мастер спорта России»	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Структура годичного цикла

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Задачи **общеподготовительного этапа** - повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития

гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. И строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Переходный период. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: **втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.**

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов - чаще всего однородных в единой

последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.**

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводится установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность спортсменов.

Макроцикл - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки, в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто

в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

На **этапе начальной подготовки** периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков в ИВС, максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. По окончании годовичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На **тренировочном этапе** (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годовичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На **этапе спортивного совершенствования** структура годовичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена воспитание бойцовских качеств. Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На **этапе высшего спортивного мастерства** - основной целью является выведение спортсменов на результаты международного уровня. Структура годовичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с чётко

выраженными периодами подготовки. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов. Техническое совершенствование у спортсменов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

15. Учебно-тематический план (примерный образец приведен в приложении № 4 к Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» содержащих в своем наименовании слова и словосочетания относятся «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), «лыжные гонки» (далее – лыжные гонки).

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 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 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, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки, согласно приказа №9 от 26.04.2022г. департамента физической культуры и спорта Брянской области;
- 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**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, кросс, многоборье, ходьба			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2	Брус для отталкивания	штук	1

3	Буфер для остановки ядра	штук	2
4	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 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 1,75 кг)	штук	5
11	Диск (массой 2 кг)	штук	7
12	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Конус (высотой 30 см)	штук	15
15	Конус (высотой 15 см)	штук	10
16	Координационная лестница	штук	4
17	Копье (массой 600 г)	штук	7
18	Копье (массой 700 г)	штук	7
19	Копье (массой 800 г)	штук	7
20	Круг для места толкания ядра	штук	1
21	Мат гимнастический	штук	10
22	Мяч для метания (140 г)	штук	10
23	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
24	Палочка эстафетная	штук	7
25	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26	Пистолет стартовый	штук	2
27	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
28	Рулетка (10 м)	штук	3
29	Рулетка (20 м)	штук	2
30	Рулетка (50 м)	штук	1
31	Рулетка (100 м)	штук	2
32	Секундомер	штук	10
33	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
34	Скамейка гимнастическая	штук	7
35	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
36	Стартовые колодки (станки)	пар	10
37	Стенка гимнастическая	штук	2
38	Стойки для приседания со штангой	пар	1
39	Указатель направления ветра	штук	4
40	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
41	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
42	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
43	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
44	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
45	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
46	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
47	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
48	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины лыжные гонки			
49	Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	14
50	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
51	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

52	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	4
53	Доска информационная	штук	1
54	Зеркало настенное	комплект	4
55	Крепления лыжные	пар	28
56	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	7
57	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	7
58	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	7
59	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	7
60	Мат гимнастический	штук	7
61	Мяч баскетбольный	штук	1
62	Мяч волейбольный	штук	1
63	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
64	Мяч теннисный	штук	7
65	Мяч футбольный	штук	1
66	Набор парафинов различных температур	комплект	12
67	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
68	Палка гимнастическая	штук	7
69	Палки для классического стиля передвижения	пар	7
70	Палки для конькового стиля передвижения	пар	7
71	Перекладина гимнастическая	штук	2
72	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
73	Секундомер	штук	4
74	Скамейка гимнастическая	штук	2
75	Станок для подготовки лыж с ножками	штук	1
76	Стенка гимнастическая	штук	2
77	Стол для подготовки лыж	комплект	2
78	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
79	Термометр наружный	штук	4
80	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
81	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	1

* (указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

Обеспечение спортивным инвентарем

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 совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: метание, прыжки, толкание, многоборье											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки											
6.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
7.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
9.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	4	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 совершенство- вания 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 легкая атлетика											
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
5.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

	высоту										
15.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
16.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки											
17.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Комбинезон для лыжных гонок (костюм гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
20.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
21.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	1	1	3	1	2	1	1
24.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность ГБУ ДО БО САШ ПР «Виктория» педагогическими, руководящими и иными работниками:

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 «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 тренеров-преподавателей и иных работников ГБУ ДО БО САШ ПР «Виктория», осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному 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 спорта», 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», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

2. Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181 -ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (ред. От 16.02.2015г)

6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 09.07.2014г. №578 «Об утверждении методических рекомендаций, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменов инвалидов и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям, с учетом особых потребностей инвалидов», разработанным в рамках реализации государственной программы «Доступная среда» на 2011 - 2015 годы.

7. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации. - Минск, 1996

8. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008

9. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.

10. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>

11. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>

12. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.

13. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

14. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

15. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

16. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

17. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
18. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
19. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
20. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
21. РУСАДА: www.rusada.ru
22. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): www.rusada.ru
23. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : www.wada-ama.org
24. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с
25. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.
26. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.04.2014г. № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».
27. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
28. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова

Список литературных источников для тренеров.

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
2. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.
3. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007. 131
4. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г. 7. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988
5. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.
6. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с
7. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с
интеллектуальными нарушениями»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка				
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Интегральная подготовка						

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
11.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с
интеллектуальными нарушениями»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	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; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	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
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); - ...	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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 родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а 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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные 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; - ...	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
	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,	В течение года

		необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - ...	
6.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с
интеллектуальными нарушениями»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...	...	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	...	...	...

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	...	...	...	...

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 140/214$	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 140/214$	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	$\approx 130/213$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	...	...	...	...