

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

сведения о сертификате эп

Сертификат: 6b2d13369a19bc7e9829c3c64c5df3ca
Владелец: ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»
Действителен: с 03.08.2023 по 26.10.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»

В.Д.Выборнов

«01» сентября 2023 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
спортивно-адаптивной школы «Юность Москвы»
равных возможностей

Москва
2023

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 в следующих дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (Таблица 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082 ¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
лёгкая атлетика - бег 60 м	149	028	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 100 м	149	029	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 200 м	149	030	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 400 м	149	031	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400 м (круг 200 м)	149	143	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 800 м	149	032	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 800 м (круг 200 м)	149	144	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 1500 м	149	033	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (круг 200 м)	149	145	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 3000 м	149	034	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 3000 м (круг 200 м)	149	146	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 5000 м	149	035	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - бег 10000 м	149	036	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - бег 60 м с барьерами	149	037	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 110 м с барьерами	149	038	1	7	1	1	А
лёгкая атлетика - бег 100 м с барьерами	149	039	1	7	1	1	Б
лёгкая атлетика - бег 400 м с барьерами	149	040	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями	149	041	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км	149	042	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - эстафета 4х100 м	149	058	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - эстафета 4х200 м	149	059	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4 х 200 м (круг 200 м)	149	147	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - эстафета 4х400 м	149	060	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	149	148	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	149	149	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 1 км	149	150	1	7	1	1	С
легкая атлетика - кросс 2 км	149	151	1	7	1	1	С
легкая атлетика - кросс 3 км	149	152	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 4 км	149	153	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - кросс 5 км	149	154	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - кросс 6 км	149	155	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 8 км	149	156	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - кросс 10 км	149	157	1	7	1	1	А

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71764).

легкая атлетика - кросс 12 км	149	158	1	7	1	1	М
легкая атлетика - кросс - командные соревнования	149	159	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - ходьба 1500 м	149	052	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - ходьба 3000 м	149	053	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - ходьба 5000 м	149	054	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - ходьба 10000 м	149	055	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - ходьба 20 км	149	056	1	7	1	1	М
лёгкая атлетика - ходьба 50 км	149	057	1	7	1	1	М
лёгкая атлетика - прыжок в высоту	149	046	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок с шестом	149	160	1	7	1	1	А
лёгкая атлетика - прыжок в длину	149	047	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - тройной прыжок	149	048	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - метание диска	149	043	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - метание молота	149	045	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - метание копья	149	044	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - толкание ядра	149	049	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - 5-борье	149	050	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - 5-борье (круг 200 м)	149	161	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - 7-борье	149	051	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - 7-борье (круг 200 м)	149	162	1	7	1	1	А
легкая атлетика - 10-борье	149	163	1	7	1	1	М
плавание - баттерфляй 50 м	149	080	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	149	196	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м	149	081	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	149	197	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 200 м	149	082	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	149	198	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 50 м	149	071	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 50 м (бассейн 25 м)	149	199	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м	149	072	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м (бассейн 25 м)	149	200	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м	149	073	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м (бассейн 25 м)	149	201	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м	149	074	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	149	202	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м	149	075	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	149	203	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 200 м	149	076	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	149	204	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м	149	077	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	149	205	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 800 м	149	078	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	149	206	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 1500 м	149	079	1	7	1	1	М
плавание - вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	149	207	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м	149	083	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 50 м (бассейн 25 м)	149	208	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м	149	084	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (бассейн 25 м)	149	209	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м	149	085	1	7	1	1	Я

плавание - на спине 200 м (бассейн 25 м)	149	210	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 100 м (бассейн 25 м)	149	211	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м	149	086	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (бассейн 25 м)	149	212	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 400 м	149	087	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 400 м (бассейн 25 м)	149	213	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м вольный стиль	149	088	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	214	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль	149	089	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	215	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная	149	218	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	149	219	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x200 м вольный стиль	149	090	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	216	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м комбинированная	149	091	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м комбинированная (бассейн 25 м)	149	217	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м комбинированная	149	092	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м комбинированная (бассейн 25 м)	149	220	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м комбинированная - смешанная	149	221	1	7	1	1	Я

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, а также спортивная подготовка обучающихся высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» может осуществляться с использованием сетевой формы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	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	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	6
			Свыше года	5
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и	3
			последующие	
Этап	не ограничивается	11	Все периоды	1
Этап высшего	не ограничивается	13	Все периоды	1

2.Объем Программы.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной подготовки)		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 плавание						
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

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

3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные учебно-тренировочные занятия;

3.2. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

3.3. Самостоятельная работа занимающихся (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). Самостоятельная подготовка осуществляется по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем, и проводится в домашних условиях в присутствии родителей.

4. Занимающиеся могут быть объединены в учебно-тренировочные группы с разными этапами подготовки, если:

- 4.1. разница в уровне подготовки обучающихся в объединенной группе не превышает более двух разрядов или званий;
- 4.2. соблюдается допустимая единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечивается техника безопасности;
- 4.3 учебная нагрузка в таких группах устанавливается по наивысшему этапу в данной группе.

5 При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанные с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства- с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

6. Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресу:

- ГКОУ СКОШИ №30, г. Москва, Олений вал, д. 22;
- СК "Коломенский", г. Москва, Коломенский проезд, владение 15а;
- НУ КСРК ВОС, г. Москва, ул. Куусинена, д.19а;
- ООО СК "Торпедо, г. Москва, ул. Автозаводская, д.21;
- ЗАО ОЦ "Им. братьев Знаменских", г. Москва, ул. Стромынка, д. 4;
- ГКОУ Школа №1501, г. Москва, Успенский пер., д. 3, стр. 3;
- СК "Акватория ЗИЛ", г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23а;
- УСЦ "Труд", г. Москва, Варшавское шоссе, д. 14;
- ООО "Гэлакси-Спорт", г. Москва, ул. Сиреневый бульвар, д. 2, стр. 1а;
- МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Госпитальная набережная, д. 4/2, стр. 1;
- ГБУ "МКСШОР Восток", г. Москва, 1-й Курьяновский проезд, д. 16;
- ГКОУ СКОШИ №31, г. Москва, ул. Молдагуловой, д. 6а;
- СК "Медведково Арена", г. Москва, Студеный проезд, д. 1А;

Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 4

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Спортивные соревнования:
Объем соревновательной деятельности**

Таблица 5

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 плавание				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	-	3	4	6
Основные	-	2	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1)

7. Календарный план воспитательной работы (приложение 2)

8. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

План профилактических антидопинговых мероприятий составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Международной федерации IBSA;

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них?;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3)

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающиеся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, проводя учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы Учебно-тренировочного этапа (ЭСС) (все периоды)				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающимися обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогическое и медико-биологические средства: Упражнения на растяжение; Разминка; Массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; Психорегуляция мобилизирующей направленности; Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный; Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине

Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, 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;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие этапы НП и на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 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»;

- изучить 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 приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на другие учебно-тренировочные этапы, этап совершенствования спортивного мастерства.

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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

— показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в три года;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам 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»**

Таблица 6

№ 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	5Д	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	20	15
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	с	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	с	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	количество	не менее		не менее	

	положения лежа на полу, руки за головой	раз	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	-	без учета	-
17.6.	Бег на 300 м	-	-	без учета	-	без учета

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»

Таблица 7

№ 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 головы 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 на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
21. Для спортивной дисциплины плавание				
21.1.	Плавание на 1000 м	-	без учета времени	
21.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			11	7
21.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
21.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	10
Уровень спортивной квалификации				

Для спортивных дисциплин академическая гребля, бадминтон, велоспорт - трек, велоспорт - шоссе, горнолыжный спорт, дзюдо, выездка, конкур, пробеги, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, кросс, толкание, многоборье, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, теннис, тхэквондо-пхумсэ		
27.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
27.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
27.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «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»

Таблица 8

№	Упражнения	Единица	Норматив	
п/п		измерения	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
22. Для спортивной дисциплины плавание				
22.1.	Плавание избранным способом	-	оценка техники выполнения	
22.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не менее	
			18	-
22.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	14
22.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			20	12
22.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	170
28. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин баскетбол, баскетбол 3 х 3 , гандбол, футбол, мини-футбол				
28.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Для спортивных дисциплин академическая гребля, бадминтон, велоспорт - трек, велоспорт - шоссе, горнолыжный спорт, дзюдо, выездка, конкур, пробеги, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, теннис, тхэквондо-пхумсэ				
28.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
28.3	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы			

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
11. Для спортивных дисциплин конкур, пробеги				
11.1.	Вращение на двух ногах вокруг	с	не более	

	своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо 10 оборотов		20	
11.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	
11.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			15	
11.4.	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	не менее	
			19	
11.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	
11.6.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			1	
11.7.	Поднимание ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			1	
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 на 60 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
22. Для спортивной дисциплины плавание				

22.1.	Плавание всеми спортивными способами (стилями)	-	оценка техники выполнения	
22.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг	количество раз	не менее	
			20	-
22.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	18
22.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			25	18
22.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	190
22.6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
28. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин баскетбол, баскетбол 3 x 3 , гандбол, футбол, мини-футбол				
28.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин академическая гребля, бадминтон, велоспорт - трек, велоспорт - шоссе, горнолыжный спорт, дзюдо, выездка, конкур, пробеги, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, теннис, тхэквондо-пхумсэ				
28.2.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
28.3	Нахождение в составе сборной команды г. Москвы			

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки – согласно отдельным дисциплинам.

15. учебно-тематический план (приложение 4)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин, а также доступности спортивного сооружения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, наличие специального инвентаря, владении тренером-преподавателем жестовой речью. 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия

В официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями.

18. Программа реализуется на базах (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):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- бассейн плавательный 50 или 25 метров;
- бассейн плавательный (детский);
- легкоатлетический манеж (ядро);
- открытый легкоатлетический стадион;
- прилегающие территории к спортивным объектам;
- парки и лесополосы;
- раздевалки, душевые;
- восстановительные центры;

- медицинский пункт, оборудованный 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)²;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 10

№ 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		
218.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
219.	Брус для отталкивания	штук	1
220.	Буфер для остановки ядра	штук	2
221.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
222.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
223.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
224.	Грабли	штук	2
225.	Диск (массой 1 кг)	штук	7
226.	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
227.	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
228.	Диск (массой 2 кг)	штук	7
229.	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
230.	Доска информационная	штук	2
231.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
232.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
233.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
234.	Координационная лестница	штук	4
235.	Копье (Массой 600 г)	штук	7
236.	Копье (массой 700 г)	штук	7
237.	Копье (массой 800 г)	штук	7
238.	Круг для места толкания ядра	штук	1
239.	Круг для метания диска	штук	1
240.	Круг для метания молота	штук	1
241.	Мат гимнастический	штук	10
242.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
243.	Мяч для метания (140 г)	штук	10

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

244.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
245.	Молот (массой 3 кг)	штук	5
246.	Молот (массой 4 кг)	штук	5
247.	Молот (массой 5 кг)	штук	5
248.	Молот (массой 6 кг)	штук	5
249.	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
250.	Ограждение для метания диска	штук	1
251.	Ограждение для метания молота	штук	1
252.	Палочка эстафетная	штук	7
253.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
254.	Пистолет стартовый	штук	2
255.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
256.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
257.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	комплект	1
258.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	комплект	3
259.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	комплект	1
260.	Рулетка (Юм)	штук	3
261.	Рулетка(20 м)	штук	2
262.	Рулетка (50 м)	штук	1
263.	Рулетка (100 м)	штук	2
264.	Секундомер	штук	10
265.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в	штук	1
266.	Скамейка гимнастическая	штук	7
267.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
268.	Стартовые колодки (станки)	комплект	10
269.	Стенка гимнастическая	штук	2
270.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
271.	Указатель направления ветра	штук	4
272.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	5
273.	Электромегатон	штук	1
274.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
275.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
276.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
277.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
278.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
279.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
280.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
281.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины плавание			
348.	Весы	штук	1
349.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
350.	Кушетка массажная	штук	1
351.	Ласты	пар	6
352.	Лопатки для плавания	пар	6
353.	Мат гимнастический	штук	6
354.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
355.	Настенный секундомер	штук	2
356.	Перекладина гимнастическая	штук	1

357.	Плавательная доска	штук	6
358.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
359.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
360.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
361.	Секундомер	штук	1
362.	Скамейка гимнастическая	штук	4
363.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
364.	Стенка гимнастическая	штук	4
365.	Фен	штук	1
366.	Штанга спортивная	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

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 совершенствован ия 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, многобо								рье			
26.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
27.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
28.	Молот	штук	на обучающегося		-	1	3	1	2	1	1
29.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
30.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины плавание											
41.	Доска для плавания	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
42.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
43.	Поплавок для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
44.	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица 11

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Для спортивной дисциплины легкая атлетика											
116.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
117.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
118.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
119.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1		1	2	1	3	1
120.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
121.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
122.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
123.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
124.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
125.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
126.	Шиповки для бега на короткие	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
127.	Шиповки для бега на средние и	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
128.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
129.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

130.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
131.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины плавание											
168.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
169.	Г гидрокостюм (комбинезон) или гидрошорты для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
170.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	-	1	1
171.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
172.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
173.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
174.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
175.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
176.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

18 Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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), 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).

18.2. 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»
- Всероссийский реестр видов спорта
- Единая всероссийская спортивная классификация

Приложение № 1

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082

Годовой учебно-тренировочный план.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего 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
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		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
Участие в спортивных	-		1-5		4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3	1-3
Медицинские, медико-	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
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	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
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	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
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

Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	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 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
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	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 плавание (мужчины)				
Общая физическая подготовка (%)	27-31	23-27	18-22	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	15-19	21-25	24-28	28-32
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка (%)	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	3-7	2-6	2-6	3-7
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	2-6	3-7
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-5	4-8	6-10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10-14	9-13	8-12	7-11

Для спортивной дисциплины плавание (женщины)				
Общая физическая подготовка (%)	25-29	21-25	16-20	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	15-19	23-27	28-32	31-35
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка (%)	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	5-9	3-7	2-6	3-7
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	0-4	1-5
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-5	4-8	6-10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	10-14	9-13	8-12	7-11

Приложение № 2

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082

Календарный план воспитательной работы.

7

№ 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	Беседы и другие мероприятия с привлечением	В течение года

	при прохождении учебно-тренировочного процесса	медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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-преподавателей 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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся; - ...	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 обучающихся качеств,	В течение года

		необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - ...	
--	--	---	--

Приложение № 3

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082

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

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки	1. Лекция. - Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. Причины введения антидопинговых правил. 2 Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 3. Лекция. Антидопинговые правила Паралимпийского комитета России	Сентябрь Декабрь Апрель	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция. - Лекарственные средства и БАД как носители запрещенных субстанций 2 Лекция. - Предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами, находящимися под юрисдикцией Паралимпийского комитета, запрещенных субстанций и методов, в соответствии с основополагающим принципом Международного стандарта 3. Лекция. - Действия Паралимпийского комитета, связанные с антидопинговой деятельностью 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил.	Октябрь Январь Апрель Июль	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 2 Лекция. - Руководство Паралимпийского комитета по допинг-контролю для тестируемых спортсменов в паралимпийских видах спорта 3. Лекция. - Допинг в спорте, почему используется допинг, роль спортсмена, персонала. Спортивные	Сентябрь Ноябрь Январь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	ценности, честность, этика, спортивное поведение. 4. Лекция Предоставление информации о местонахождении в системе АДАМС 5. Лекция - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. 6. Лекция Перечень субстанций и методов, запрещенных для целей Уголовным кодексом Российской Федерации	Март Май Июнь Август	
--	--	---	--

Приложение № 4

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1082

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:	≈ 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 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	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 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	≈ 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.