

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ»**

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО НСО  
«ЦАФКиС НСО»

\_\_\_\_\_ Д.В.Седов  
09 января 2024 г.

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

**Срок реализации программы с 01.01.2024 г. бессрочно**

**г. Новосибирск 2024**

### **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по спорту спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее Программа) для ГАУ НСО ДО «ЦАФКиС НСО» (далее «ЦАФКиС НСО»), предназначена для работы со спортсменами с нарушением интеллекта и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортивного мастерства спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Новосибирской области и России.

Программа определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## **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 по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплины: плавание, 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 28.11.2022 N 1082 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71674) (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, формирование и развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия спортом.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)		
				min	max
Для спортивной дисциплины плавание					
Этап начальной подготовки	10	7	До года	6	12
			Свыше года	5	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	9	До года	5	10
			Второй и третий годы	4	8
			Четвертый и последующие годы	3	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	Все периоды	1	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1	2
Для спортивной дисциплины лыжные гонки					
Этап начальной подготовки	10	9	До года	7	14
			Свыше года	6	12

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	11	До года	5	10
			Второй и третий годы	4	8
			Четвертый и последующие годы	3	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1	4

## 4. Объем Программы указан в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины плавание						
Количество часов в неделю	6	6	8	10	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	520	832	1040
Для спортивной дисциплины лыжные гонки						
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	20

Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей физической и специальной физической подготовке, восстановительные, мероприятия для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотровые мероприятия);

- 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;

- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### 6. Годовой учебный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

**Годовой учебно-тренировочный план  
для спортивной дисциплины лыжные гонки**

п/п	Содержание занятий	Этапы спортивной подготовки					
		этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех	свыше трех		
	<b>часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
1	Общая физическая подготовка	146	188	208	250	200	190
2	Специальная физическая подготовка	88	118	166	200	330	440
3	Техническая подготовка	56	76	94	112	166	208
4	Тактическая подготовка	6	12	14	16	16	18
5	Психологическая подготовка			6	6	20	40
6	Теоретическая подготовка	4	6	8	6	16	24
7	Участие в спортивных соревнованиях			6	18	36	50
8	Интегральная подготовка	8	12	12	10	24	30
9	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	6	24	40
	<b>Всего часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Годовой учебно-тренировочный план  
для спортивной дисциплины плавание**

п/п	Содержание занятий	Этапы спортивной подготовки					
		этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех	свыше трех		
	<b>часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
1	Общая физическая подготовка	90	84	96	120	166	156
2	Специальная физическая подготовка	58	51	98	126	233	312
3	Техническая подготовка	88	98	116	140	224	260
4	Тактическая подготовка	6	6	8	10	24	30
5	Психологическая подготовка	16	16	16	18	18	30
6	Теоретическая подготовка	9	10	12	16	18	24
7	Участие в спортивных соревнованиях			12	16	32	50
8	Интегральная подготовка	13	15	20	26	51	104
9	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	32	32	38	48	66	74
	<b>Всего часов в год</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>



## 7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей.
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания(осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и

спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга,

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта</li> </ul>	В течение года

		учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с приглашением медицинского работника организации	В течение года
2.3.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью. наносимый табаком», «Алкоголь и спорт», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм» Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.4.	Развитие физических качеств, овладение прикладными двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий Организация учебно-тренировочных мероприятий Проведение физкультурно-спортивных мероприятий Сдача норм ГТО Организация бесед на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года
2.5.	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-	Прохождение УМО Проведение бесед по правилам поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и	В течение года

	спортивных мероприятиях	спортивных мероприятиях	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися</p> <p>Проведение занятий. бесед на тему «Значение государственной символики РФ»</p> <p>Организация экскурсий в музеи города. Посещение музея авиации имени А.Покрышкина.</p> <p>Посещение музея боевой славы воинов-сибиряков</p> <p>Посещение Новосибирского государственного краеведческого музея</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных</li> </ul>	

		<p>праздниках, организуемых в том числе ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО»;</p> <p>- в городских, областных мероприятиях патриотической направленности</p>	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	В течении года

<b>5. Психологическая подготовка</b>			
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В течение года
6.	Социализация и абилитация обучающихся	Участие в юнифайд-мероприятиях  Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятиях с обучающимися и родителями: конкурсах, тематических праздников	В течении года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер - преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		процессе формирования антидопинговой культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивно-го мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия, обучающиеся выполняют самостоятельно. Они

привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

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

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач перед спортивные подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером. Восстановительные процессы подразделяют на *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений: *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Средства* восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);

- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия.

В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

*Психологические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций; положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка; специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу

тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено.

- целевой направленностью учебно-тренировочной работы,
- объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле,
- частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья, обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального

питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

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

Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов.

Для того чтобы правильно соотносить в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный, потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и

систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

#### План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики спортивных дисциплин вида спорта ЛИН, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%)

	<p>эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов</p>	<p>Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции</p>
<p>Во время тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>	<p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>В процессе тренировки. 3 - 8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции</p>
<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p>	<p>Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный</p>	<p>8 – 10 мин.</p>
<p>Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия</p>	<p>Ускорение восстановительного процесса</p>	<p>Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально)</p>	<p>8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция</p>

		. Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительно й направленности. Сауна общий массаж	Восстановительна я тренировка. После восстановительно й тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительно й направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительна я тренировка, туризм.  После восстановительно й тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительны е тренировки ежедневно.  1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### 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 вида спорта «лиц с интеллектуальными нарушениями»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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 «спорта 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 слепых»;

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 не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на 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 «спорта 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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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 всероссийского уровня;

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 в группы на этапе начальной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
2. Для спортивной дисциплины лыжные гонки						

1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,7
2	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,7	13,7	13,0	14,1
3	Бег на 600 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
4	Бег на 400 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
<b>3. Для спортивной дисциплины плавание</b>						
1	Бег 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
5.	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			25	

1. Для спортивной дисциплины плавание			
1	Плавание на 1000 м	-	без учета времени
2	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее
			11   7
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее
			11   8
4	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее
			12   10
2. Для спортивной дисциплины лыжные гонки			
1	Бег на 100 м	с	не более
			14,5   -
2	Бег на 60 м	с	не более
			-   12,5
3	Бег на 1000 м	мин	не более
			4,45   -
4	Бег на 800 м	мин	не более
			-   5,0
5	Лыжи классический стиль 5 км	мин	не более
			23.00   -
6	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	не более
			-   14.00
7	Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более
			22.00   -
8	Лыжи свободный стиль 2,5 км	мин	не более
			-   13.00
3. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин лыжные гонки, плавание			

3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
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 для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

N п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	-
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	12,0
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	-
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.45
5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			17.40	-
6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин, с	не более	
			-	10.30

7.	Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			34.45	-
8.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	19.30
<b>5. Для спортивной дисциплины плавание</b>				
1	Плавание избранным способом	-	оценка техники выполнения	
2	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не менее	
			18	-
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	14
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			20	12
5	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	170
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин лыжные гонки, плавание -				
2	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>				
1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	-
2	Бег на 60 м	с	не более	
			-	11,4

3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	-
4	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.00
5	Лыжи классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			35.25	-
6	Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	18.55
7	Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			32.55	-
8	Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	18.00
9	Кросс 3 км	мин, с	не более	
			12.15	-
10	Кросс 2 км	мин, с	не более	
			-	9.35
<b>2 Для спортивной дисциплины плавание</b>				
1.	Плавание всеми спортивными способами (стилями)	-	оценка техники выполнения	
2	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг	количество раз	не менее	
			20	-
3	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	18
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			25	18
5	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	190

6	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
3 Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин лыжные гонки, плавание				
2	Спортивное звание "мастер спорта России"			

#### IV. Рабочая программа

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

Многолетняя спортивная подготовка в ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно

повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

Этап начальной подготовки;

Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- группы начальной подготовки: отбор детей, имеющих способности к занятиям по развиваемым в учреждении дисциплинам спорта лиц с интеллектуальными нарушениями; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья, закаливание организма; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основным приемам и техники спортивной дисциплины; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта и дисциплины.

- учебно-тренировочные: социальная адаптация и интеграция; участие в соревнованиях; положительная тенденция социализации обучающегося; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; углубленная физическая реабилитация.

- группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки; повышение функциональных возможностей организма обучающегося; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; социализация обучающегося; углубленная физическая реабилитация.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями не ограничена.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток (интеллектуальные нарушения), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий, желающие заниматься. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие звание не ниже мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

- 1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;
- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике, и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между обучающимися, а также взаимопомощи.
- индивидуальная - обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности, обучающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

При проведении учебно-тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 минут. Необходимо научить обучающегося проводить индивидуальные разминки, с которых начинается учебно-тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников и т.д.). После окончания следует провести анализ выступления

обучающихся (при этом дать возможность высказаться спортсменам, максимально привлекая их к самоанализу).

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения учебно-тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня.

#### Структура годичного цикла.

В подготовке спортсменов разной квалификации предлагается три варианта годичного цикла.

Первый вариант — год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный—4,5—5 месяцев; переходный — 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной и учебно-тренировочном 1-2 года подготовки, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе 3-5 года подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Учебно-тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом. Интенсивность учебно-тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку у таких спортсменов. В этом варианте построения годичного цикла нет четко выраженных периодов и этапов подготовки, а есть лишь волнообразное изменение тренировочной нагрузки на протяжении всего года, которое связано с участием спортсмена в тех или иных состязаниях. Выступая в большом количестве соревнований в течение года, спортсмен не

должен стремиться показывать наивысший результат во всех, а должен выделить 3—5 основных.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корректирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса.

Физическая подготовленность детей с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Учащиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Ловкость - это способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Базовые двигательные навыки приобретаются до 12 лет. В этом возрасте легко образуются и закрепляются рефлексы и формируется рисунок движения. Поэтому, очень важно чтобы именно в этом периоде юные спортсмены получили всестороннюю тренировку для воспитания гибкости, используют различные формы и типы движений. Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что подросток с нарушением зрения значительно хуже осваивает новые сложные движения, поэтому необходимо постоянно на каждом учебно-тренировочном занятии закреплять приобретённые навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Акробатические упражнения: перекаты вперёд, назад, в стороны,

различные кувырки.

5. Лазание по канату.
6. Упражнение на равновесие.
7. Упражнение со скакалкой.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

Маховые движения отдельными звеньями тела.

Пружинящие упражнения.

Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед спортсменом становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например, быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например: реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей спортсмена).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений, не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.

Потряхивание кистями рук над головой.

Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить.

Потряхивание ног попеременно.

Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1. Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).
2. Перетягивание каната.
3. Бег по песку, по воде, в гору.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату.
6. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега.

Многоскоки.

Броски мяча на дальность.

Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме.

Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со

значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин.

Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин.

Кроссы до 500 м.

Подвижные игры.

Езда на велосипеде по прямой, в гору.

Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

### СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ПЛАВАНИЕ»

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Занятия на 2-3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием,

в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 50 до 600 м)

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Основной особенностью тренировок в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 300 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменом.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

В наименьшей степени варьируют технико-тактические показатели в вольном стиле, причем на коротких отрезках. В наибольшей степени - на 200-метровых дистанциях брасса, дельфина и в плавании на спине.

Тренировочные нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Планирование годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
  - повышение уровня волевой подготовленности спортсменов
- Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатио-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение

большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бронистки преодоление 50 м за 45 с будет нагрузкой IV зоны.

#### Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8- 12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Особенности силовой подготовки в женском плавании.

Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, не занимающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и топография силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо помнить, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

Контроль за уровнем развития силы:

Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

- максимальная сила при имитации гребковых движений;
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила;
- сила тяги в воде.

Максимальная сила (МС) при имитации гребковых движений на суше измеряется в положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15°. Пловец двумя руками в течение 3-5 с давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру. Необходимо следить за высоким положением локтя (предплечье - под углом 90° к продольной оси тела). Руки находятся под плечевыми суставами и согнуты в локте под углом в 100-120°, что соответствует середине гребка в плавании дельфином.

Наибольшие значения рассматриваемого показателя по литературным данным составили 72 кг у мужчин и 55 кг у женщин.

Средства и методы развития скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;

- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

#### Развитие гибкости

- Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

- Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов- дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

- Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

### СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Группы начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в

различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Группы спортивной специализации (учебно-тренировочный этап).

Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на

дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в

единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Техническая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сводятся к следующим:

1. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

2. обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

3. эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется

совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

#### 14. Учебно-тематический план

Этап спортивно й 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:	≈ 210/245		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 30/35	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	≈ 30/35	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	≈ 30/35	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	≈ 30/35	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	≈ 30/35	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30/35	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/35	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех	≈ 600/960		

спортивно й специализа ции)	лет обучения:			
	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 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/недетренированность	≈ 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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего спортивно го мастерства	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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **Физиологические особенности.**

Клиническая картина умственной отсталости проявляется не только в общей психической неполноценности, но и в различных неврологических и соматических симптомах. Это является показателем недоразвития и неправильного развития не только головного мозга, но и всего организма. Чаще всего, такие люди обращают внимание на себя своим внешним видом: у них непропорциональное

телосложение, череп то значительно уменьшен (микроцефалия), то увеличен (гидроцефалия), рот полуоткрыт, конечности короткие, движения неловкие, угловатые, часто недостаточно координированные. Нередко имеются дефекты слуха, зрения, речи, пороки развития внутренних органов.

Степени умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). Выделяют следующие степени умственной отсталости:

1. легкую (IQ — 40 — 69);
2. умеренную (IQ — 35 — 49);
3. тяжелую (IQ — 20 — 34);
4. глубокую (IQ ниже 20).

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков. Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы. Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка. Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

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

### **Возрастные особенности.**

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

#### **Медицинские требования:**

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:
  - оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
  - выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
  - подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
  - определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.

- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "конный спорт - выездка", "конный спорт - конкур", "конный спорт - пробеги" "лыжные гонки" "плавание" основаны на особенностях вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" учитываются 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".

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия 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 плавательного бассейна для спортивной дисциплины плавание;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой
- 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного	Единица	Количество
-------	--	---------	------------

	инвентаря	измерени я	изделий
Для спортивной дисциплины лыжные гонки			
1.	Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	14
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	4
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало настенное	комплект	4
7.	Крепления лыжные	пар	28
8.	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	7
9.	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	7
10.	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	7
11.	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	7
12.	Мат гимнастический	штук	7
13.	Мяч баскетбольный	штук	1
14.	Мяч волейбольный	штук	1
15.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
16.	Мяч теннисный	штук	7
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набор парафинов различных температур	комплект	12
19.	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
20.	Палка гимнастическая	штук	7

21.	Палки для классического стиля передвижения	пар	7
22.	Палки для конькового стиля передвижения	пар	7
23.	Перекладина гимнастическая	штук	2
24.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
25.	Секундомер	штук	4
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
28.	Станок для подготовки лыж с ножками	штук	1
29.	Стенка гимнастическая	штук	2
30.	Стол для подготовки лыж	штук	2
31.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
32.	Термометр наружный	штук	4
33.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
34.	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	1
35.	Электромегафон	комплект	1
Для спортивной дисциплины плавание			
36.	Весы	штук	1
37.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
38.	Кушетка массажная	штук	1
39.	Ласты	пар	6
40.	Лопатки для плавания	пар	6
41.	Мат гимнастический	штук	6
42.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	6

43.	Настенный секундомер	штук	2
44.	Перекладина гимнастическая	штук	1
45.	Плавательная доска	штук	6
46.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
47.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
48.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
49.	Секундомер	штук	1
50.	Скамейка гимнастическая	штук	4
51.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
52.	Стенка гимнастическая	штук	4
53.	Фен	штук	1
54.	Штанга спортивная	комплект	1
55.	Электромегафон	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины лыжные гонки			
56.	Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	14
57.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
58.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
59.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	4
60.	Доска информационная	штук	1
61.	Зеркало настенное	комплект	4
62.	Крепления лыжные	пар	28

63.	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	7
64.	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	7
65.	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	7
66.	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	7
67.	Мат гимнастический	штук	7
68.	Мяч баскетбольный	штук	1
69.	Мяч волейбольный	штук	1
70.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
71.	Мяч теннисный	штук	7
72.	Мяч футбольный	штук	1
73.	Набор парафинов различных температур	комплект	12
74.	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
75.	Палка гимнастическая	штук	7
76.	Палки для классического стиля передвижения	пар	7
77.	Палки для конькового стиля передвижения	пар	7
78.	Перекладина гимнастическая	штук	2
79.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
80.	Секундомер	штук	4
81.	Скамейка гимнастическая	штук	2
82.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
83.	Станок для подготовки лыж с ножками	штук	1
84.	Стенка гимнастическая	штук	2
85.	Стол для подготовки лыж	штук	2

86.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
87.	Термометр наружный	штук	4
88.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
89.	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	1
90.	Электромегафон	комплект	1
Для спортивной дисциплины плавание			
91.	Весы	штук	1
92.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
93.	Кушетка массажная	штук	1
94.	Ласты	пар	6
95.	Лопатки для плавания	пар	6
96.	Мат гимнастический	штук	6
97.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
98.	Настенный секундомер	штук	2
99.	Перекладина гимнастическая	штук	1
100.	Плавательная доска	штук	6
101.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
102.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
103.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
104.	Секундомер	штук	1
105.	Скамейка гимнастическая	штук	4
106.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
107.	Стенка гимнастическая	штук	4
108.	Фен	штук	1
109.	Штанга спортивная	комплект	1

110.	Электромегатон	штук	1
------	----------------	------	---

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации )		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес- тво	срок эксплуатации (лет)	количес- тво	срок эксплуатации (лет)	количес- тво	срок эксплуатации (лет)	количес- тво	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>											
111.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
112.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
113.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
114.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	4	1
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>											
115.	Доска для плавания	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
116.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

117.	Поплавок для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
118.	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/ п	Наименование спортивного инвентаря индивидуальн ого пользования	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
Для спортивной дисциплины легкая атлетика											
11	Диск	штук	На обуча- ющегося	-	-	1	3	1	2	1	1
12	Копье	штук	На обуча- ющегося	-	-	1	2	2	1	2	1
12	ядро	штук	На обуча- ющегося	-	-	1	3	1	2	1	1

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации )		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
Для спортивной дисциплины лыжные гонки											
122.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
123.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
124.	Комбинезон для лыжных гонок (костюм гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
125.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
126.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

127.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
128.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	1	1	3	1	2	1	1
129.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины плавание											
130.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
131.	Гидрокостюм (комбинезон) или гидрошорты для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
132.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
133.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
134.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
135.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
136.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
137.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
138.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 №734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021. регистрационный №65904); 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 24.04.2019. 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», утвержденный 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, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022. регистрационный №68449); 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 14.0.2011 регистрационный № 22054)

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного 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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеров-преподавателей - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 г. № 1082);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

3. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации;

4. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;

6. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022

7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

11. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.

12. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.

13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.

16. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.

17. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000. С. 240-265

18. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004., Л.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов;

19. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2012., Н. А. Сладкова

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области  
<http://sport.nso.ru/>
2. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями rsf-id.ru
4. Российская Спортивная Энциклопедия - <http://www.libsport.ru/>
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
7. Международный паралимпийский комитет - <http://www.paralympic.org/>.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>.
9. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>
10. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке, [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf) 10. РУСАДА - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

