

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАУ ДО ЯО САШ ПСР

от « 30 » 12 2022 г. № 145



Н.И. Зыкова

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

Срок реализации: Бессрочная

г. Ярославль
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Стр
1.	Пояснительная записка.....	4
1.2	Структура системы многолетней подготовки.....	6
1.3	Классификация обучающихся.....	8
1.4	Физиологические особенности.....	10
2.	Нормативная часть.....	12
2.1	Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.....	12
2.2	Принципы организации и проведения занятий.....	13
2.3	Формы проведения занятий.....	13
2.4	Критерии оценки на этапах подготовки.....	14
2.5	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	15
2.6	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	17
2.7	Соотношение видов спортивной подготовки.....	17
2.8	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	19
2.9	Структура годичного цикла	19
2.10	Типы и задачи мезоциклов.....	21
2.11	Максимальная недельная нагрузка и продолжительность одного занятия.....	23
2.12	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	23
2.13	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.....	26
2.14	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	28
3.	Методическая часть.....	30
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП).....	32
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП).....	38
3.3	Психологическая подготовка.....	40
3.4	Инструкторская и судейская практика.....	41
3.5	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.....	41
3.6	Требования техники безопасности.....	44
4.	Система контроля и зачетные требования.....	45
4.1	Влияние физических качеств и телосложения на результативность.....	45
4.2	Нормативы общей физической и специальной физической	

	подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.....	47
4.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	49
4.4	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации на этап совершенствования спортивного мастерства.....	51
4.5	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.....	53
5.	Перечень информационного обеспечения.....	56
5.1	Список литературных источников.....	56
5.2	Интернет ресурсы.....	57
6.	План спортивных мероприятий	58

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022г. № 1082), в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"(Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа, является нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объем и содержание спортивной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности. Направленность: спортивное совершенствование лиц с интеллектуальными нарушениями.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию занимающихся.

Регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, участие в спортивных соревнованиях не только способствуют физической реабилитации, но и обеспечивают эффективную социализацию, восстановление психического равновесия, возвращение чувства уверенности в себе людям, имеющим проблемы со здоровьем.

Спорт высших достижений стимулирует социальную активность, вырабатывает стремление к постоянному повышению результатов, становится основной формой и способом полноценной общественной жизни, стимулирует социальную активность инвалидов. Принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности обучающихся. Отмечалось, что

участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

✓ в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);

✓ в формах и методах спортивной подготовки (групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);

✓ в методах контроля и управления учебно-тренировочным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе подготовки);

✓ в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

— укрепление психического и физического здоровья;

— создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;

— приобщение к здоровому образу жизни;

— профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

1. привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям, физической культурой и спортом;
2. выявление и поддержка одаренных детей;
3. подготовка обучающихся высокой квалификации;
4. подготовка резерва в сборные команды города и области;
5. поддержка лучших тренеров-преподавателей;
6. поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);
7. содействие развитию видов спорта культивируемых в учреждении.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания

предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей обучающихся.

Паралимпийский спорт, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание, как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Адаптивный спорт широко используется для физического развития и коррекции нарушений среди людей с ограниченными возможностями. В настоящее время установлены специальные спортивные упражнения, которые показаны им в зависимости от характера и степени нарушения. Люди с нарушениями интеллекта могут заниматься и участвовать в соревнованиях по данному виду спорта практически во всех видах.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями разделена на 5 этапов подготовки:

1. Спортивно-оздоровительные группы;
2. Этап начальной подготовки;
3. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
4. Этап спортивного совершенствования;
5. Этап высшего спортивного мастерства.

Спортивно-оздоровительная группа

По окончании годичного цикла спортивно-оздоровительного процесса идет дальнейший отбор для спортивной подготовки на переход начальной подготовки первого года спортивной специализации, обучающиеся должны выполнять нормативные требования разносторонней физической подготовленности..

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько этапов (годов подготовки):

- начальная подготовка до 1 года;
- начальная подготовка свыше 2 лет.

На этапе начальной подготовки идет формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, приобретения опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях. По окончании годичного цикла учебно-тренировочного процесса идет дальнейший отбор для спортивной подготовки на переход начальной подготовки второго года спортивной специализации, обучающиеся должны выполнять нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Комплекс контрольных испытаний, выполнение

спортивных разрядов и контрольно-переводных нормативов (март-апрель, октябрь-ноябрь) по годам и этапам спортивной подготовки. Данные испытания дают основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начальной подготовки, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

На этапе начальной подготовки после второго года подготовки обучающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренняя гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочный этап, подразделяется на 5 этапов спортивной подготовки.

На тренировочном этапе до года повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки (далее ОФП и СФП), приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья.

Повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, выполнить спортивный разряд, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также улучшение результатов по выполнению контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Этап спортивного совершенствования

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающегося, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение обучающихся на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма обучающегося. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов, учебно-тренировочные сборы.

Техническое совершенствование обучающихся на этом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

1.3. Классификация обучающихся

Обучающиеся с нарушением интеллекта участвуют в соревнования в следующих классах: НИ 1; НИ 2; НИ 3. В критериях каждого класса есть свои критерии годности. У обучающихся данных классов наблюдается:

НИ 1.

1. Значительное снижение интеллектуального функционирования и определяется, как два стандартных отклонения ниже среднего уровня, по общей шкале очков 75 или ниже (Ай-Кью тест).

2. Значительные ограничения в адаптивном поведении, что выражается в навыках создания представлений, социальных навыках и практических адаптивных навыках. Они определяются как, по крайней мере, два стандартных отклонения ниже среднего уровня, либо:

- а) один из следующих 3 типов адаптивного поведения: навыки создания представлений, социальные навыки или практические навыки;
- б) общее количество баллов по стандартной шкале измерения навыков создания представлений, социальных и практических навыков.

3. Нарушения интеллекта должны проявиться в период развития до достижения возраста 18 лет.

НИ 2

У обучающихся класса НИ 2 должен быть официально установлен диагноз синдромом Дауна (СД). При этом должно быть подтверждение о том, что обучающийся не страдает симптоматической Атлантоосевой Нестабильностью (ААИ) – общей ортопедической проблемой, наблюдаемой у людей с СД.

НИ 3

Обучающиеся класса ИИ 3 не соответствуют критериям классической интеллектуальной инвалидности, но имеют официальный диагноз аутизма или расстройства аутистического спектра (АСД). Полноценная шкала баллов (Ай-Кью тест) выше 75.

Для участия в официальных всероссийских соревнованиях обучающимся необходимо иметь медицинскую справку (оригинал) от психиатра, подтверждающая официальный диагноз обучающегося (диагноз указывается шрифтом), выписка из истории болезни (о постановке данного диагноза), психологического теста Векслера с заключением клинического психолога.

Для участия члена сборной команды России, в официальных международных соревнованиях, проходиться международная классификация, процесс которой состоит из двух этапов. Первый этап - регистрация в ИНАС-ФИД и попадание в классификационный мастер-лист ИНАС-ФИД. Для выполнения первого этапа необходимо прохождение следующих тестов:

- П тест Векслера (определение IQ);
- П тест Вайнленда (определение адаптивного поведения). Результаты тестов направляются в национальную классификационную комиссию. При принятии положительного решения комиссия направляет результаты тестов в ИНАС-ФИД. Второй этап - классификация на международном уровне по определенному виду спорта.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в соответствии с Программой включает:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей обучающегося, требующихся для занятий определенной дисциплиной. Всех обучающихся с нарушением интеллекта рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Всех обучающихся с интеллектуальными нарушениями (INAS-FID) рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей.

1.4. Физиологические особенности лиц с нарушением интеллекта

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

Основные классификации интеллектуальных нарушений строятся по степени тяжести, и характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- преобладанием интеллектуального дефекта;
- отсутствием прогрессирования.

Сниженный интеллект

Необходимо помнить, что у лиц со сниженным интеллектуальным функционированием наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности и необходимого направляющего воздействия. Поэтому, приступая к выполнению поставленной задачи у них отсутствует должная предварительная ориентировка к ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уведут их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у занимающихся 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 формированию любого навыка требует специально организованной длительной работы.

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

Для данной категории занимающихся характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Дауны

Для лиц с синдромом Дауна характерны нарушения темпов развития всех сторон психики: внимания, памяти; мышления, речи и моторики.

Практически все дети с синдромом Дауна появляются на свет с той или иной степенью мышечной гипотонии, которая уменьшается по мере взросления, но мышечный тонус все же не достигает нормы. Эта особенность служит основной причиной, затрудняющей формирование движений, и это необходимо учитывать, при занятиях физической культурой у занимающихся с синдромом Дауна.

Аутизм

Нарушение интеллектуального развития при аутизме, это отклонение в психическом развитии ребенка. Определяющими признакам которого являются

аутистические формы контактов, расстройство речи, ее коммуникативной функции, нарушение социальной адаптации, расстройство моторики, стереотипная деятельность, нарушение развития, двигательные расстройства проявляются в форме отставленного и неравномерного становления крупных и мелких моторных актов, имеют качественную специфику: при количественно равном коэффициенте умственного развития ребенок с аутизмом по сравнению с ребенком с УО может проявлять гораздо большую сообразительность в отдельных областях и значительно худшую адаптацию к жизни в целом. У аутистов наблюдаются нарушения целенаправленности и произвольности внимания, внимание устойчиво в течение буквально нескольких минут, а иногда и секунд. В некоторых случаях пресыщение может быть настолько сильным, что вызывает агрессию по отношению к тому, чем только что занимался. У них отмечается нарушение ориентировки в пространстве, искажение целостной реальной картины реального предметного мира. Они воспринимают не предмет в целом, а отдельные его сенсорные качества: звуки, форму, фактуру, цвет. Большое значение для них имеют тактильные и мышечные ощущения, идущие от собственного тела. При сниженной болевой чувствительности у них наблюдается склонность к нанесению себе различных повреждений. У них хорошая механическая память. Они хорошо запоминают, а затем однообразно повторяют различные движения, игровые действия, стремятся к получению привычных ощущений, поступающих через сенсорные каналы: зрение, слух, кожу и т.д. При аутизме чаще, чем в общей популяции, наблюдается левшество или равномерное использование правой и левой руки. Они легче ориентируются в небольших пространствах. Нарушение физического развития детей с аутизмом характеризуется отставанием в массе тела и длине, изменением осанки, нарушением развития стопы, недоразвитием грудной клетки и снижением ее окружности, показателях ЖЕЛ, дисплазии. Отмечаются изменения в различных физических качествах — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота, быстроты реакции, частоты движений рук, ног, выносливости к повторению динамической работы, к статическим усилиям различных мышечных групп, скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. 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. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку обучающихся, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте.

При планировании спортивных результатов по годам подготовки следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в

виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у обучающихся.

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.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Программа рассчитана на весь возрастной период совершенствования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка занимающихся групп лиц с интеллектуальными нарушениями разделяется на четыре этапа:

Спортивно-оздоровительные группы предусматривает начало оздоровительного этапа обучающихся определенного вида спорта.

Этап начальной подготовки предусматривает начало спортивной специализации обучающихся данным, видом спорта определенной дисциплины.

Зачисляются дети не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься спортом.

Тренировочный этап предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требованиям по данному виду спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выступать на соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих успешно выступать на соревнованиях, зачисляются обучающиеся, достигшие спортивных результатов по виду спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста или стабильности спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства предполагает развитие спорта высших достижений, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Адаптивный спорт для лиц с отклонениями в развитии интеллекта не только способствует физическому развитию и совершенствованию занимающихся, но и позволяет им приобрести ценный социальный опыт: общения, выполнения различных ролей и функций, положительных эмоций, т.е. социализация и интеграция их в общество здоровых детей и подростков.

2.2. Принципы организации и проведения занятий

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и учебно-тренировочных заданий, позволяющих подвести занимающихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. В этом случае учебно-тренировочный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся учебно-тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

2.3. Формы проведения занятий

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды:

- ✓ учебно-тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ);
- ✓ участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- ✓ учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- ✓ тестирования, контрольно-переводные нормативы;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ медицинский контроль;
- ✓ инструкторская и судейская практика.

Учебный сезон начинается 1 января. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки и 6 недель занятий по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух астрономических часов, в учебно-тренировочных группах - трех астрономических часов при менее чем четырехразовых учебно-тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов.

Материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по предоставлению предложений от тренера-преподавателя, с учетом

создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.4. Критерии оценки на этапах подготовки

Устанавливаются следующие критерии оценки результата, реализации программы спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ социальная адаптация и интеграция;
- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ расширение круга двигательных умений и навыков;
- ✓ выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- ✓ освоение основ техники по избранному спортивной дисциплине;
- ✓ развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- ✓ отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по спортивной дисциплине.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ социальная адаптация и интеграция;
- ✓ выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- ✓ положительная динамика двигательных способностей;
- ✓ участие в спортивных 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 адаптивному виду спорта;
- ✓ формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- ✓ совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- ✓ социализация обучающегося.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ высокая социализация обучающегося;

- ✓ достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

2.5. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Велоспорт

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Свыше года	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

Легкая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Свыше года	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

Лыжные гонки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	7
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Свыше года	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

Плавание

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Свыше года	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1

2.6 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Велоспорт						
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	20
Общее количество в год	312	416	520	624	936	1040
Легкая атлетика						
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	22
Общее количество в год	312	416	520	728	1040	1144
Лыжные гонки						
Количество часов в неделю	6	6	8	10	16	20
Общее количество в год	312	312	416	520	832	1040
Плавание						
Количество часов в неделю	6	6	8	10	16	20
Общее количество в год	312	312	416	520	832	1040

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

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<i>Легкая атлетика - бег</i>				
Общая физическая подготовка		59-63	47-51	34-38
Специальная физическая подготовка		15-21	24-29	26-30
				25-26
				32-38

Техническая подготовка	13-15	18-25	24-32	24-30
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Участие в спортивных соревнованиях	-	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	2-9	0-4	0-3	0-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-4	1-5	3-7
<i>Легкая атлетика – метание, толкание</i>				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-42
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Участие в спортивных соревнованиях	-	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-4	3-5	5-7
<i>Велоспорт</i>				
Общая физическая подготовка	30-35	17-24	10-15	8-12
Специальная физическая подготовка	25-30	28-32	45-47	40-54
Техническая подготовка	10-14	16-20	12-16	8-12
Тактическая подготовка	1-3	1-3	1-4	1-4
Психологическая подготовка	4-8	4-8	2-6	3-7
Теоретическая подготовка	3-7	2-6	1-5	1-4
Участие в спортивных соревнованиях	-	1-4	1-5	4-8
Интегральная подготовка	2-7	2-6	3-7	4-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	5-9	4-8	5-9
<i>Лыжные гонки</i>				
Общая физическая подготовка	45-51	40-45	21-27	15-19
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	37-41	41-44
Техническая подготовка	18-24	18-22	15-20	15-20
Тактическая подготовка	1-5	2-3	1-2	0-2
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Участие в спортивных соревнованиях	-	1-5	2-5	3-6
Интегральная подготовка	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-4	1-5	3-7
<i>Плавание</i>				
Общая физическая подготовка	27-31	23-27	18-22	14-18
Специальная физическая подготовка	15-19	21-25	24-28	28-32
Техническая подготовка	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка	0-2	0-2	0-3	0-3

Психологическая подготовка	3-7	2-6	2-6	3-7
Теоретическая подготовка	3-7	3-7	2-6	1-5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0-4	2-6	3-7
Интегральная подготовка	1-5	1-5	4-8	6-10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-14	9-13	8-12	7-11

2.8. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Легкая атлетика				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4
Велоспорт				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	-	2	3	5
Основные	-	1	2	4
Всего за год				
Лыжные гонки				
Контрольные	2	4	6	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	2	3	4
Плавание				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	-	3	4	6
Основные	-	2	4	4

2.9. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней учебной тренировки. Целью многолетней подготовки обучающихся - инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности. Подводить обучающихся к параметрам учебно-тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Этап начальной подготовки: основная задача - приучить обучающихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья,

воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Предусматривает начало спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап: к задачам первого и второго этапов добавляет:

- повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам;
- предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях;
- проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования: основная задача - развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства: к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов - членов сборных команд Российской Федерации с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

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

На *специально-подготовительном этапе* – подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно – соревновательных.

Изменяется направленность работы, выполняемой на тренировочных занятиях – силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости

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

Задачей *соревновательного периода* – дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

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

2.10. Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяют микроциклы недельной продолжительности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающий*, *базовый* и *соревновательный* мезоциклы.

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

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

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высокими по объему тренировочными

нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности легкоатлета, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых – некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Многолетняя подготовка – единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.11. Максимальная недельная нагрузка и продолжительность одного занятия

Занятия в группах проводятся во внеурочное время не реже двух раз в неделю по расписанию, утвержденному директором ГАУ ЯО САШ. Продолжительность каждого занятия не превышает 90 минут (два академических часа), она может быть изменена по медицинским показаниям и в связи с подготовкой к проведению внутригрупповых и межгрупповых соревнований, товарищеских встреч по отдельным видам спорта с детьми из других организаций, проведение физкультурных праздников и спортивных вечеров, туристских и оздоровительных мероприятий.

2.12. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<i>Легкая атлетика – бег, прыжки, метания</i>			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	7
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
9.	Ядро массой 2,0 кг	штук	7
10.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
11.	Ядро массой 4,0 кг	штук	15
12.	Ядро массой 5,0 кг	штук	15
13.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
14.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
15.	Ядро массой 8 кг	штук	5
16.	Буфер для остановки ядра	штук	2
17.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
18.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	10
19.	Гири спортивные 16,24, 32 кг	комплект	3
20.	Грабли	штук	2
21.	Доска информационная	штук	2
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
23.	Конь гимнастический	штук	1
24.	Колокол сигнальный	штук	1
25.	Конус (высотой 15см)	штук	10
26.	Конус (высотой 30см)	штук	15
27.	Диск массой 1,0 кг	штук	7
28.	Диск массой 1,5 кг	штук	5
29.	Диск массой 1,75 кг	штук	5
30.	Диск массой 2,0 кг	штук	7

31.	Диск обрезиненный (0,5 до 2кг)	комплект	3
32.	Копье массой 600 г	штук	7
33.	Копье массой 700 г	штук	7
34.	Копье массой 800 г	штук	7
35.	Круг для метания диска	штук	1
36.	Ограждение для метания диска	штук	1
37.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
38.	Рулетка 50 м	штук	3
39.	Рулетка 100 м	штук	1
40.	Рулетка 10 м	штук	3
41.	Рулетка 20 м	штук	2
42.	Секундомер	штук	10
43.	Мат гимнастический	штук	10
44.	Мяч для метаний (140г)	штук	10
45.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
46.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
47.	Пистолет стартовый	штук	2
48.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
49.	Скамейка гимнастическая	штук	7
50.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
51.	Стенка гимнастическая	штук	2
52.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
53.	Указатель направления ветра	штук	4
54.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
55.	Электромегатон	штук	1
<i>Велоспорт-шоссе</i>			
1.	Автомобиль для сопровождения	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Камера	штук	10
4.	Капсула каретки	штук	10
5.	Набор передних кареток	штук	6
6.	Насос для подкачек покрышек	штук	2
7.	Покрышка	пар	10
8.	Спица	штук	25
9.	Тормозные колодки	штук	10
10.	Тормозной диск	штук	7
11.	Трос и рубашка переключения	штук	50
12.	Цепь с кассетой	штук	10
13.	Чашка рулевая	комплект	7
14.	Эксцентрик	штук	7
15.	Верстак железный с тисками	штук	1
16.	Доска информационная	штук	1
17.	Дрель ручная	штук	1
18.	Дрель электрическая	штук	1
19.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
21.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
22.	Набор слесарных инструментов	штук	1
23.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
24.	Планшет для карт	комплект	1

25.	Рулетка металлическая (20м)	штук	1
26.	Секундомер	штук	1
27.	Средства для обслуживания велосипеда (смазки, цепи, щетки)	штук	4
28.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
29.	Станок сверлильный	штук	1
<i>Лыжные гонки</i>			
1.	Лыжи гоночные	пар	6
2.	Крепления лыжные	пар	6
3.	Палки для лыжных гонок	пар	6
4.	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные (0,5 до 5кг)	комплект	2
11.	Гантели переменного веса (от 3 до 12кг)	комплект	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало (0,6 х 2м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	6
15.	Мат гимнастический	штук	8
16.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
17.	Палка гимнастическая	штук	6
18.	Рулетка металлическая (50м)	штук	1
19.	Секундомер	штук	4
20.	Скакалка гимнастическая	штук	8
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Стенка гимнастическая	штук	2
23.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
24.	Электромегафон	штук	2
25.	Эспандер лыжника	штук	6
<i>Плавание</i>			
1.	Средства для спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2.	Плавательная доска	штук	8
3.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4.	Ласты	пар	8
5.	Лопатки для плавания	пар	8
6.	Перекладина гимнастическая	штук	1
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10кг)	комплект	3
9.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
10.	Мат гимнастический	штук	8
11.	Зеркало (2х3м)	штук	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	4
14.	Штанга спортивная	комплект	1
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
16.	Фен	штук	1

17.	Настенный секундомер	штук	2
18.	Весы	штук	1
19.	Секундомер	штук	10
20.	Электромегафон	штук	1

2.13. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Легкая атлетика – метания, прыжки, толкания											
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Велоспорт-шоссе											
1.	Велобачок	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1
2.	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	4	2
3.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	2	1
4.	Велошлем (велокаска)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
5.	Грязевой щиток	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	2	2	1
6.	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
7.	Запасное колесо для шоссейного велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Камера соответствующей покрышке	штук	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
9.	Контактные педали	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

	ые со сменны ми фильтра ми		я								
11.	Покрыш ка для различн ых условий трассы	штук	на занимающего я	2	1	3	1	4	1	8	1
12.	Чехол для велосипе да	штук	на занимающего я	-	-	1	2	2	2	2	2
13.	Чехол для запасны х колес	штук	на занимающего я	-	-	2	2	2	2	4	2
<i>Лыжные гонки</i>											
1.	Креплен ия лыжные	штук	на занимающего я	1	2	2	1	3	1	4	1
2.	Лыжеро льеры	пар	на занимающего я	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Лыжи гоночны е	пар	на занимающего я	1	2	2	1	3	1	4	1
4.	Очки	пар	на занимающего я	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающего я	1	2	1	2	2	1	4	1
6.	Перчатк и	пар	на занимающего я	-	-	1	2	2	1	3	1
7.	Чехол для лыж	штук	на занимающего я	-	-	1	3	1	2	2	2
<i>Плавание</i>											
1.	Беруши	пар	на занимающего я	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Доска для плавани я	штук	на занимающего я	1	3	1	3	1	2	1	2
3.	Лопатки для плавани я	пар	на занимающего я	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Очки для плавани я	штук	на занимающего я	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Полотен це	штук	на занимающего я	2	1	1	1	1	1	1	1
6.	Поплаво к для ног	штук	на занимающего я	-	-	1	3	1	2	1	2
7.	Пояс для плавани я	штук	на занимающего я	-	-	1	3	1	3	1	3
8.	Шапочк а для плавани я	штук	на занимающего я	2	1	2	1	3	1	3	1

2.14. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Легкая атлетика - бег, прыжки, метания											
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Брюки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Обувь для метания диска	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков длину	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Марафонки	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Велоспорт-шоссе											
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велогамаши короткие	Пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
3.	Велогамаши легкие	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Велогамаши теплые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

5.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
7.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
9.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
10.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
11.	Велотуфли шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
12.	Велощапка летняя	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
13.	Велощапка теплая	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
14.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
15.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
16.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
17.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
20.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
21.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
22.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
23.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
24.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
25.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
<i>Лыжные гонки</i>											
1.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
3.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

	ветрозащитный		ся								
4.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
8.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Плавание											
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник женский	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса ориентирами служат оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами служат данные о возрасте победителей и призеров СПЕШИАЛ ОЛИМПИКС, Паралимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной.

Многолетняя тренировка рассматривается как единый тренерский процесс, который осуществляется на основе следующих методологических положений:

- ✓ неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- ✓ непрерывное совершенствование спортивной техники;

- ✓ неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- ✓ правильное планирование соотношения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- ✓ развитие физических качеств у обучающихся на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (Астафьева Н.В., 1997).

Продолжительность занятий зависит от нарушения физического и (или) психического состояния здоровья. Чем более выраженное поражение, тем меньше нагрузка и больше времени на освоение определенного упражнения, в связи с чем поурочный план занятий составляется только после зачисления детей и может изменяться на протяжении всего спортивного года (т.е. не начинать изучение другого упражнения без усвоения предыдущего и т.п.).

Учитывая то, что психические процессы у умственно отсталых выражаются в слабости закрепления новых условно-рефлекторных связей, следует учитывать, что при учебной тренировке детей с данными нарушениями требуется многократное повторение и время затрачивается на изучение большее, чем для нормально развивающихся школьников. Упражнения на развитие физических качеств распределяются в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части и т.п.

В процессе занятий с детьми с сопутствующим нарушением интеллекта особое место занимают такие методы учебной тренировки, как словесный метод:

- ✓ при описании и повествовании тренер-преподаватель сообщает обучающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы;
- ✓ формирует пространственные представления о предметах и действиях, использование на занятиях звуковые сигналы;
- ✓ метод наглядности реализуется посредством осязания (пальцевым, ладонным и кистевым методами);
- ✓ метод показа;
- ✓ метод мышечно-двигательного чувства;
- ✓ метод звуковой демонстрации;
- ✓ метод дистанционного управления;
- ✓ метод стимулирования двигательной активности и т.д.

Для решения поставленных задач учебной тренировки применяются различные средства, в том числе спортивные игры, СФП, ОФП, занятия на тренажерах и т.д. Применение в учебной тренировке упражнений из разных видов спорта делает занятия более интенсивными и эмоциональными и позволяет правильно решать задачи повышения всесторонней физической подготовленности детей с ограниченными возможностями и выявлять наиболее перспективных для дальнейшего спортивного роста.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков и юношей, но соревновательная деятельность в чистом виде для детей с ограниченными возможностями в большинстве случаев не доступна, но использование соревновательных элементов на этапе начальной подготовки крайне необходимо для поддержания интереса и стимула активно тренироваться. Огромное значение имеет участие в спортивных праздниках и т.п. мероприятиях.

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Основными средствами ОФП являются физические упражнения на:

Развитие силы. Сила, как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда обучающихся характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту. Собственно, силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые — быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей. На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая нога;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- оттягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку, поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;

- из положения лежа на спине, ноги согнуты — поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте - 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30 м;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Развитие выносливости. Выносливость — это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в учебной тренировке различают *общую и специальную выносливость*. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью обучающегося при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость - длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений, предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке обучающегося.

Скоростная выносливость:

- способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили обучающемуся выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

—упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, сверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

— подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

— подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

— всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости. Ловкость — это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью обучающегося быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе учебной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

— из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

— из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

— из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

— падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

— кувырки вперед, назад, в стороны;

— кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру», или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

— «колесо» вправо, влево;

— прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

— различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

— ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

— бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

— жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

— всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

— прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по ОФП часто используется метод круговой, тренировки.

Ниже приведены варианты построения круговой тренировки:

Вариант №» 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант №» 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «скрестным шагом».

6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

3.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания учебной тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет учебных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Ниже приведены особенности и упражнения, которые применяются в процессе специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - гири, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости — занятия с использованием велотренажера, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).

4. Упражнения для развития гибкости - растяжки, элементы фитнес аэробики.
 5. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции - тренировки у стола.
- В СФП включаются силовые, прыжковые и беговые упражнения, а также упражнения из технической подготовки, бег и ходьбу во всех их разновидностях. Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этого упражнения, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;
- последовательность развития качеств: от выносливости к силе и скорости, от скорости и силы к специфической деятельности. Силовые упражнения выполняются с прыжковыми и беговыми упражнениями, упражнениями на гибкость и расслабление. Беговые упражнения свыше 60 м должны выполняться в конце учебной тренировки;
- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную при учебной тренировке со стандартными и облегченными снарядами;

- систематическое применение упражнений на расслабление для снятия напряженности и гипертонических явлений;
- постоянный контроль за своим самочувствием.

3.3. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-тренерского воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и учебных тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- ✓ «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
- ✓ высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- ✓ высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- ✓ целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- ✓ выдержка и самообладание;
- ✓ способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов

- психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- ✓ наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

3.4. Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп (высшего звена) и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

3.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

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

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на

следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Преподавательские средства. Основные средства восстановления — педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторные» — упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебной тренировки с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня перво-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления:

- рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры и т.д.

Врачебный контроль

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных учебных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера-преподавателя на отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце спортивного сезона обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером-преподавателем совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной учебной тренировки, тяжелого трудового дня. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, впервые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велоэргометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе учебной тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах учебной тренировки

(перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

3.6. Требования техники безопасности

Настоящие правила обязательны для всех лиц, проводящих и принимающих участие в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий, способствует достижению высоких результатов.

Ответственность за организацию учебно-тренировочного процесса, подготовку места тренировки возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и проводить данные мероприятия или занятия.

Ответственность за порядок во время учебно-тренировочного процесса, за соблюдением мер безопасности во время тренировки возлагается на тренера-преподавателя.

Лица, допущенные к самостоятельным занятиям по индивидуальному графику, несут личную ответственность за соблюдение настоящих правил.

Все обучающиеся и тренеры-преподаватели должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников учебно-тренировочного процесса.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Во время учебно-тренировочных занятий категорически запрещается:

- ✓ пользоваться спортивным инвентарем без разрешения тренера-преподавателя;

- ✓ начинать тренировку без разрешения тренера-преподавателя;
- ✓ находиться на тренировке в нетрезвом состоянии.

При плохом самочувствии, получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

При несчастном случае, происшедшем во время тренировки, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность администрацию учреждения.

Обучающиеся, не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания тренера-преподавателя, подлежат немедленному удалению с учебной тренировки.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<i>Бег на короткие дистанции</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Телосложение	2
<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Телосложение	2
<i>Прыжки</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Телосложение	2
<i>Метание, толкание</i>	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	2
Ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	2
Велоспорт-шоссе	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	2
Лыжные гонки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3
Телосложение	1
Плавание	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	2

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние,

2 – среднее влияние,

1 – незначительное влияние.

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

№	Физические упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			м	д	м	д
Велоспорт-шоссе						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,4
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,6	12,2	11,5	12,1
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6,25	7,0	6,20	6,50
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	6	5
5.	Приседание за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			6	5	7	6
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
Легкая атлетика-бег на короткие дистанции						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
Легкая атлетика-бег на средние дистанции						
1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не менее		не менее	
			6	4	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
Легкая атлетика-бег на длинные дистанции, кросс						
1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1,15	1,30	1,10	1,25

3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Легкая атлетика-метание толкание						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
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 менее		не менее	
			12,7	13,7	13,0	14,1
			6	4	8	6
3.	Бег на 600 м	-	без учета времени		без учета времени	
4.	Бег на 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
Плавание						
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.	Приседание за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

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

№	Физические упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Велоспорт-шоссе				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,4	12,0
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,00	8,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			6	4
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			125	105
7.	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее	
			6	2
Легкая атлетика-бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Легкая атлетика-бег на средние дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,00	5,30
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за	количество раз	не менее	
			30	25

	головой			
<i>Легкая атлетика-бег на длинные дистанции, кросс</i>				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15,00	-
3.	Бег 200 м	мин, с	не менее	
			-	13,00
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
<i>Легкая атлетика-метание, толкание</i>				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	мин, с	не менее	
			20	15
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
<i>Лыжные гонки</i>				
1.	Бег на 100м	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	15
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
<i>Плавание</i>				
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

Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы) – Спортивные разряды:

1. 3 юношеский разряд;
2. 2 юношеский разряд;
3. 1 юношеский разряд.

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – Спортивные разряды:

1. III спортивный разряд;
2. II спортивный разряд;
3. I спортивный разряд.

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

№	Физические упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Велоспорт-шоссе				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5,45	7,00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
4.	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса обучающегося	количество раз	не менее	
			5	-
5.	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	3
6.	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее	
			8	3
7.	Индивидуальная гонка на время 20 км	мин, с	не менее	
			33,00	39,00
Легкая атлетика-бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
4.	Присед-вставание со штангой на плечах головы	кг	не менее	
			60	40
5.	Поднимание	количество	не менее	

	туловища из положения лежа на полу, руки за головой	раз	35	30
<i>Легкая атлетика-бег на средние дистанции</i>				
	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,40	5,15
	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
<i>Легкая атлетика-бег на длинные дистанции, кросс</i>				
	Бег 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
	Бег 200 м	мин, с	не менее	
			-	12,00
	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
<i>Легкая атлетика-метание, толкание</i>				
	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,7
	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			190	170
	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
<i>Лыжные гонки</i>				
1.	Бег на 100м	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	мин, с	не более	

	классический стиль 5 км		-	19,30
7.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	10,30
8.	Лыжи классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			34,45	-
Плавание				
8.	Плавание избранным способом	-	Оценка техники выполнения	
9.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не менее	
			18	-
10.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	14
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			20	12
12.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	170

Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

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

№	Физические упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Велоспорт-шоссе				
13.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15,0	18,0
14.	Прыжок в длину с места	см	не более	
			210	190
15.	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса обучающегося	количество раз	не менее	
			6	-
16.	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	3
17.	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
18.	Индивидуальная гонка на время 25 км	мин	не более	
			40	43

<i>Легкая атлетика-бег на короткие дистанции</i>				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2,9
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,6	13,8
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
<i>Легкая атлетика-бег на средние дистанции</i>				
1.	Бег на 60 м	мин, с	не более	
			9,0	9,5
2.	Прыжок в длину с места	см	не более	
			4,30	5,10
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	11,30
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
<i>Легкая атлетика-бег на длинные дистанции, кросс</i>				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,30	-
3.	Бег 2000 м	мин, с	не менее	
			-	11,30
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
<i>Легкая атлетика-метание, толкание</i>				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
2.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			240	200
3.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
<i>Лыжные гонки</i>				
1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,9	-

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», приказ Министерства России от 19 января 2018г № 19.
2. Алабин ВТ., "Организационно-методические основы многолетней, тренировки юных легкоатлетов". - Учебное пособие. - Челябинск, 1977 - 127 с.
3. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. "Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников". – Омск, 1997 – 40 с.
4. Веневцев С.И., "Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта". - М.: Советский спорт, 2004.- 96 с.
5. Волков В.М., "Восстановительные процессы в спорте". - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
6. Годик М.А., "Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок". - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
7. Гойхман П.Н., Трофимов О.И., "Легкая атлетика в школе". – М.: Ф и С, 1972 - 200 с.
8. Дмитриев А.А., "Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений". – М, 2002 – с45-46.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П., "Легкая атлетика: критерии отбора". - М.: Терра-спорт, 2000 - 240 с.
10. Калюда В.И, Черкашин В.П., "Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье". - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997 - 133 с.
11. Комарова А.Д., "Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук". - СПб., 1993. - 48 с.
10. Литош Н.Л., Астафьев Н.В., "Легкоатлетическое многоборье. Программа, для детско-юношеских клубов физической подготовки (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости)". – Омск, 1997 – 57с.
11. Матвеев Л.П., "Основы спортивной тренировки". - М.: Физкультура и спорт, 1977 - 271 с.
12. Платонов В.Н., "Подготовка квалифицированных спортсменов". - М.: Физкультура и спорт, 1986 - 285 с.
13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. " Легкая атлетика для юношества". - М., 1993. - 220 с.

14. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта IV-IX классы.- СПб.: Образование, 2014.
15. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
16. Филин В.П., Фомиин Н.А., "Основы юношеского спорта". - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
17. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М., 2003 – с147-225

5.2. Интернет ресурсы

1. <http://www.rsf-id.ru/>
2. <http://www.rusathletics.com/>
3. www.paralympic.org
4. <http://mism.gov.ru>
5. www.paralymp.ru
6. www.rusada.ru

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий формируется, на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ярославской области.

Календарный план спортивных мероприятий составляется на спортивный сезон, рассматривается на заседании педагогического совета и утверждается директором спортивной школы. В календаре отражены учебно-тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.